



भितानिन के लिए 24 बां चरण की पुस्तक



सितम्बर - 2019

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण
सितम्बर - 2019



परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

विषय सूची

| | | |
|-------------|---|-------|
| अध्याय - 1 | नवजात बच्चों में जन्मजात विकृति की पहचान | 1-8 |
| अध्याय - 2 | विशेष नवजात देखभाल इकाई | 9-17 |
| अध्याय - 3 | गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC) | 18-42 |
| अध्याय - 4 | निमोनिया, मलेरिया | 43-52 |
| अध्याय - 5 | डेंगू | 53-55 |
| अध्याय - 6 | स्वाइन फ्लू | 56-57 |
| अध्याय - 7 | उच्च रक्तचाप (बी.पी.), लकवा | 58-62 |
| अध्याय - 8 | तंबाखू/गुड़ाखू | 63-64 |
| अध्याय - 9 | शराब के सेवन से होने वाली बीमारियां | 65-67 |
| अध्याय - 10 | शुगर की बीमारी | 68-72 |
| अध्याय - 11 | हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर | 73-76 |
| अध्याय - 12 | सड़क दुर्घटना | 77-78 |
| अध्याय - 13 | खाद्य सुरक्षा योजना - रोजगार गारंटी, मध्यान्ह भोजन, आंगनवाड़ी कार्यक्रम, राशन दुकान, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना | 79-91 |
| अध्याय - 14 | सुरक्षित गर्भपात | 92-94 |
| अध्याय - 15 | अस्पताल में मरीज भेजने में मितानिन की भूमिका | 95 |
| अध्याय - 16 | मितानिन कल्याण कोष अंतर्गत योजनाओं की जानकारी | 96-97 |

नवजात में जन्मजात विकृति की पहचान

गत वर्ष मितानिनों ने 23 वां चरण प्रशिक्षण में इसके बारे में सीखा था। इसको दोहरा कर हम इस विषय पर अपनी समझ को मजबूत करेंगे।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों के स्वास्थ्य जांच और जल्दी इलाज करने संबंधी सेवाओं को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा शुरू की गई एक महत्वपूर्ण पहल है। इस कार्यक्रम का लक्ष्य बच्चों में मौजूद 30 चयनित स्वास्थ्य समस्याओं का जल्दी पता लगाना और उनका इलाज करना है। जन्म के समय से 18 वर्ष की उम्र तक के सभी बच्चों को इसमें शामिल किया गया है।



जन्मजात विकृतियां होने के कई कारण हैं और इनकी वजह से नवजात में शारीरिक विकृति हो जाती है। इनमें से कुछ जन्म के समय नजर आने लगती है। इस अध्याय में हम कुछ सामान्य जन्मजात विकृतियों के बारे में जानेंगे कि उनकी पहचान कैसे की जाए, माता-पिता को क्या सलाह दी जानी चाहिए, ऐसे बच्चों को कहां रेफर किया जा सकता है।

इस अध्याय में विभिन्न जन्मजात विकृतियों को चित्रों के माध्यम से बताया गया है, जिससे आपको इन विकृतियों को पहचानने में मदद मिलेगी। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत ऐसे बच्चों को मदद करने की सुविधा उपलब्ध है, जिसके तहत आंगनवाड़ी केन्द्रों में 6 सप्ताह से 6 वर्ष की आयु समूह वाले बच्चों तथा स्कूल में 6 से 18 वर्ष की आयु समूह के बच्चों के लिए मोबाइल स्वास्थ्य दल द्वारा जांच करना शामिल है।

जन्म के समय विकृति या कमी क्या है -

- जन्मजात विकृति या कमी एक स्वास्थ्य समस्या या शारीरिक परिवर्तन है, जो जन्म के समय किसी बच्चे में पहले से मौजूद रहती है।
- जन्मजात विकृति या कमी कम भी हो सकती है, जिसमें नवजात अन्य सामान्य नवजात बच्चों की तरह दिखता है और गंभीर भी हो सकता है।
- कुछ जन्मजात विकृतियों को आसानी से पहचाना जा सकता है और कुछ को डॉक्टरी जांच के बिना पहचाना नहीं जा सकता।

जन्म के समय की विकृति या कमियों को जल्दी पहचानना क्यों जरूरी है -

- जन्म के समय की विकृति या कमी को जल्दी पहचानने और उनका इलाज होने से बच्चे को सामान्य जीवन जीने में मदद मिल सकती है।
- कई शारीरिक विकृति या कमियों को जल्दी पहचान करने से इलाज द्वारा ठीक किया जा सकता है।

जैसे – होंठ या तालु का कटा हो तो आपरेशन से ठीक हो जाता है। पैर मुड़ा हुआ हो तो इलाज से ठीक हो जाता है।

जन्म के समय शारीरिक विकृति या कमियों की पहचान -

1. स्नायु या तंत्रिका ट्यूब संबंधी विकृति या कमी

यह रीढ़ की हड्डी, कपाल और मस्तिष्क संबंधी गंभीर नवजात विकृति है।

लक्षण -

- पीठ या सिर के पीछे सूजन होना
- सूजन से कोई रिसाव या बहाव होना
- पैरों को हिलाने-डुलाने में परेशानी होना
- मल द्वार से लगातार मल बाहर आ रहा हो



क्या करें -

- ☞ सूजन को ढंकने के लिए साफ और सूखे कपड़े का उपयोग करना चाहिए।
- ☞ बच्चे का स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- ☞ बच्चे को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☞ इन विकृति से बचाव के लिए गर्भवती को हरी सब्जी, दाल, आयरन गोली खाना चाहिए।
- ☞ गर्भावस्था में बीड़ी, तंबाखू, गुड़ाखू, गुटखा व शराब का सेवन नहीं करना चाहिए।

2. डाउन सिंड्रोम

डाउन सिंड्रोम वह विकृति है, जिसके कारण बौनापन, चौड़े और चपटे चेहरे, मानसिक मंदता जैसी शारीरिक विकृति पैदा होती है।

लक्षण -

- ☞ नवजात का सिर, शरीर एवं हाथ ढीला होना
- ☞ सिर सामान्य बच्चों से छोटा होना



- ☞ अंदर की ओर आंख तिरछी होना
- ☞ जन्म के समय नवजात का वजन और लंबाई कम होना



➤ मुंह के आकार की तुलना में जीभ का बड़ा दिखना

➤ चेहरा चपटा होना



➤ पैर के पहले और दूसरे अंगूठे के बीच अधिक अंतर होना



क्या करें -

➤ ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

➤ जन्म के 3 माह के अंदर जल्दी इलाज होने से डाउन सिंड्रोम वाले बच्चे बेहतर जीवन जी सकते हैं।

➤ बच्चे की आंख, दांत, कान एवं थायराइड की नियमित जांच करानी चाहिए।

➤ बच्चे की गर्दन एवं रीढ़ की विशेष जांच करानी चाहिए (गर्दन को अनावश्यक हिलाने से मना करें)।

➤ माता-पिता किसी स्पीच थेरेपिस्ट की सलाह लें तो बच्चे के बोली में सुधार हो सकता है।

3. कटे-फटे होंठ और तालु

कटे-फटे होंठ - मुंह के ऊपरी भाग में दरार होना
दोनों फटे होंठ और तालु - नाक से दूध अथवा तरल पदार्थ का बाहर निकलना



क्या करें -

- ☉ ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☉ फटे होंठ और तालु को समय पर आपरेशन कराके ठीक किया जा सकता है।
- ☉ जन्म के 2 से 3 माह तक फटे होंठ को जोड़ने के लिए आपरेशन किया जाता है।
- ☉ फटे तालु का आपरेशन बच्चे का उम्र एक से डेढ़ साल होने के बीच किया जाना चाहिए।

4. क्लब फुट

क्लब फुट एक जन्मजात विकृति है जिसमें पैर टखना और पैर के अंगूठे टेढ़े-मेढ़े होते हैं।

लक्षण -

- ☉ पैर के आगे का भाग अंदर की ओर मुड़ा होना
- ☉ अंगूठे अंदर की ओर झुका होना
- ☉ बच्चा का पैर के बाहरी किनारे के सहारे बैठना
- ☉ एड़ी में कड़ापन होना
- ☉ दोनों तलवों का आमने सामने होना



क्या करें -

- ☞ ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☞ शुरूआत में ही इसका इलाज करना बच्चे के विकास के लिए जरूरी है।
- ☞ यदि शुरूआत में इलाज नहीं कराये तो इससे जीवन भर के लिए विकलांगता हो सकती है।
- ☞ इसका इलाज जन्म के समय से ही लगातार प्लास्टर लगाकर किया जा सकता है। 5-6 बार प्लास्टर लगाया जाता है।
- ☞ परिवार को बच्चे के पैर को दबाकर पैर को ठीक करने का प्रयास नहीं करना चाहिए।

5. जन्मजात मोतियाबिंद

इसमें आंख की पुतली के अंदर का सबसे छोटा गोला धुंधला होता है।

लक्षण -

- ☞ बच्चे की आंख का अंदर वाला गोला काले की बजाय धुंधला या सफेद रंग का होना।
- ☞ आंख में अचानक तेज रोशनी जाने पर बच्चे का आंख नहीं झपकना।
- ☞ बच्चा उसे गोद लेने वाले के चेहरे की तरफ नहीं देखता (मां की आंख से आंख नहीं मिलाता)।



क्या करें -

- ☞ ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☞ जल्द ही बच्चे की आंख की जांच कराना चाहिए नहीं तो बच्चा पूरी तरह अंधा हो सकता है।

6. जन्मजात बहरापन

जन्म से ही सुनने की शक्ति में कमी होना जन्मजात बहरापन कहलाता है।

लक्षण -

- ☞ बहरेपन का पारिवारिक इतिहास होना
- ☞ बच्चा तेज आवाज होने पर चौंकता, रोता, आंखे न झपकाता हो
- ☞ बच्चा तेज आवाज से जागता न हो
- ☞ बच्चा बात करने पर चुप न होता हो
- ☞ कान की बाहरी बनावट में विकृति होना



क्या करें -

- ☞ ऊपर लिखे लक्षण दिखे तो नवजात को जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए।

माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह -

- ☞ बच्चे के सुनने की शक्ति की जांच कराना चाहिए।
- ☞ सुनने की शक्ति का जल्दी इलाज कराना चाहिए क्योंकि इससे बोलने पर असर पड़ता है।

➤ बच्चे को अधिक आवाज वाले जगह पर नहीं ले जाना चाहिए ।

➤ सुनने की मशीन और स्पीच थेरेपी सुनने में मददगार हो सकते हैं ।

➤ हर बच्चे के अंदर बोलने की क्षमता होती है । इसलिए यदि बच्चे के बहरेपन के बारे में जल्दी पता चल जाए और 2 साल से पहले सुनने की मशीन लगा दी जाए तो बच्चे को गूंगा होने से रोका जा सकता है ।



बच्चों में जन्मजात विकृति को रोकने के लिए माता-पिता को दिये जाने वाले सलाह

➤ गर्भावस्था के समय गर्भवती को हरी साग भाजी, मांस-मछली, दाल और आयरन वाली चीजें खाने के लिए प्रेरित करना चाहिए ।

➤ जन्मजात विकृतियों के इतिहास वाले परिवारों के मामले में, नजदीकी रिश्तेदारों में शादी करने से बचना चाहिए ।

➤ गर्भावस्था के दौरान चार बार प्रसव पूर्व जांच कराना चाहिए ।

➤ केवल डॉक्टर, ए.एन.एम. द्वारा बताये गये दवाओं का उपयोग करना चाहिए ।

➤ गर्भावस्था दौरान एक्स-रे के किरणों के सम्पर्क में आने से तथा धूम्रपान करने से बचना चाहिए ।

➤ गर्भवती माता को घरेलू हिंसा से बचाना तथा परिवार द्वारा अच्छा माहौल देना चाहिए । परिवार द्वारा गर्भवती को जरूरी सहयोग भी करना चाहिए ।

➤ गर्भावस्था दौरान संक्रमण से बचने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए ।

विशेष नवजात देखभाल इकाई

(SNCU/एस.एन.सी.यू.)

विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) -

जन्म से 28 दिन के बच्चे को नवजात कहा जाता है। शिशुओं में हो रही मृत्यु में सबसे अधिक मृत्यु नवजात में होती है। अधिकांश मृत्यु का कारण नवजात का कम वजन होना, समय से पूर्व जन्म और संक्रमण है। इन कारणों से हो रही मृत्यु को विशेष देखभाल से रोका जा सकता है।

इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए जिला अस्पताल और मेडिकल कालेज अस्पताल स्तर पर विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU) बनायी गयी है। जहां पर प्रसव के बाद अधिक खतरे वाले नवजात को रखा जाता है। बच्चे की स्थिति में सुधार होने पर छुट्टी दी जाती है।

विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में कौन से नवजात को रखा जाता है -

ऐसे नवजात जिसे जन्म के बाद सांस लेने में समस्या हो

ऐसे नवजात जो जन्म के बाद पहले दिन स्तनपान नहीं कर रहा हो

जन्म के समय 1 किलो 800 ग्राम से कम वजन वाले नवजात

समय से पूर्व जन्मे नवजात

नवजात को पीलिया हो

नवजात ठण्डा पड़ गया हो

ऐसे नवजात जिन्हें जन्म के समय कोई अन्य गंभीर समस्या हो

विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से नवजात को छुट्टी कब दी जाती है -

- अस्पताल में नवजात की स्थिति में सुधार होने पर डॉक्टर द्वारा छुट्टी दी जाती है। मरीज को डॉक्टर की सलाह अनुसार अस्पताल में रुकना चाहिए।

इन बच्चों को ज्यादा खतरा क्यों है -

घर लौटने के बाद इन बच्चों का अधिक ध्यान रखने की जरूरत होती है। उन्हें निम्नलिखित खतरा हो सकता है -

- ये बच्चे कमजोर होते हैं, इसलिए इन्हें स्तनपान करने में कठिनाई हो सकती है।
- इन बच्चों को संक्रमण होने का अधिक खतरा होता है।
- इन बच्चों को ठण्ड लगने का खतरा भी अधिक होता है।
- इन बच्चों में कुपोषण बढ़ने का खतरा होता है।
- इन बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में देरी हो सकती है। इसलिए इन बच्चों को बार-बार गृह भेंट की जरूरत होती है।

कैसे पता चलेगा कि विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से वापस आया बच्चा है -

- नवजात के घर परिवार भ्रमण दौरान अस्पताल द्वारा दिये गये हरा कार्ड को देखकर



- अस्पताल से मितानिन को फोन द्वारा सूचित किये जाने से

इन बच्चों के लिए मितानिन को क्या करना है -

- नवजात के घर 42 दिन में 7 बार परिवार भ्रमण करना (1, 3, 7, 14, 21, 28, 42 वें दिन)
- बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह में परिवार भ्रमण करना
- एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 8 वें दिन एवं 1, 3, 6 व 12 वें माह होने पर चेकअप के लिए (SNCU) दोबारा भेजना

1. पहले 42 दिन में परिवार भ्रमण करना

- पहला भ्रमण एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 24 घण्टे के अंदर करना चाहिए।
- 3, 7, 14, 21, 28 एवं 42 वें दिन में भ्रमण करना चाहिए।

इन बच्चों के घर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सा जांच करेगी -

मितानिन जब भी नवजात के घर परिवार भ्रमण में जाये तब नीचे लिखें लक्षणों की जांच करना चाहिए

1. नवजात सुस्त या बेहोश है



2. स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है



3. रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है



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



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

6. पसली अंदर धंस रही है अथवा सांस की गति अधिक है



7. नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है



8. शिशु को झटके आ रहे हों



बच्चे को अस्पताल कब रेफर करें

यदि नवजात में उपरोक्त में से कोई लक्षण दिख रहे हैं तो तुरंत एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करना चाहिए। 102 गाड़ी बुलाने का प्रयास करना चाहिए। और यह देखना चाहिए कि परिवार अस्पताल गये हैं कि नहीं। यदि परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं तो एमोक्सी दवा का पूरा डोज सात दिन तक दें। ए.एन.एम. को इसकी सूचना दें।

उपरोक्त जांच के अलावा नवजात के देखने, सुनने एवं वजन की जांच करें -



देखने व सुनने की जांच करना (ताली बजाकर)



वजन की जांच करना

- ➔ एस.एन.सी.यू. से छुट्टी के बाद 8 वें दिन एवं पहले माह के अंत में परिवार बच्चे को विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU / एस.एन.सी.यू.) में दोबारा दिखाने जरूर ले जाएं

इन बच्चों के घर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सी सलाह देगी -

1. सफाई संबंधित सलाह -

- ☞ नवजात को छूने से पहले हाथ धोना चाहिए – नवजात में संक्रमण का एक कारण है उसे बिना हाथ धोये छूना। इसलिए नवजात को छूने अथवा पकड़ने के पहले हाथ को अच्छे से धोकर हम आसानी से नवजात को संक्रमण से बचा सकते हैं



- ☞ धूप में सुखाए गये साफ सूखे सूती कपड़े से नवजात को लपेटना चाहिए – लपेटने का कपड़ा यदि साफ नहीं हो तो नवजात बीमार पड़ सकता है।



2. स्तनपान से संबंधित सलाह -

- ☞ जन्म के आधे घंटे के अंदर स्तनपान शुरू कर देना जरूरी है। मां का पहला दूध बच्चे को पिलाने से बहुत फायदा होता है।

- ☞ नवजात को मां के दूध के अलावा अन्य कोई भी बाहरी चीज नहीं पिलाना चाहिए :- बाहरी चीज जैसे – सुपारी पानी, शहद, पानी, घुट्टी आदि



पिलाने से नवजात को संक्रमण हो सकता है, जिसके कारण नवजात बीमार पड़ सकता है।

- नवजात को हर दो घण्टे में मां का दूध पिलाना चाहिए – मां जितनी बार दूध पिलाती है उतना ही मां का दूध बनता है। नवजात सोया हो तब भी बीच-बीच में उठाकर स्तनपान कराना चाहिए।
- जल्दी-जल्दी स्तन नहीं बदलना चाहिए – स्तनपान के समय पहले आने वाला दूध पतला होता है जिससे बच्चे की प्यास पूरी होती है और बाद में आने वाला दूध गाढ़ा होता है जिससे बच्चे की भूख की आवश्यकता पूरी होती है। जल्दी-जल्दी स्तन बदलने से बच्चे को पूरा पोषण नहीं मिल पाता।

स्तनपान के दौरान सही लगाव के चार चिन्ह देखना चाहिए -

ऊपर का एरियोला अधिक दिखाई देना चाहिए

बच्चे का मुंह पूरा खुला होना चाहिए

बच्चे का निचला होंठ बाहर की ओर मुड़ा होना चाहिए

बच्चे की ठोड़ी स्तन को छूना चाहिए



नोट - नवजात को स्तनपान करने में परेशानी हो तो मां का दूध निकालकर कटोरी चम्मच से पिलाना चाहिए।

3. गर्म रखने संबंधी सलाह -

नवजात को कंगारू विधि से गर्म रखना चाहिए -

- मां को अपने ब्लाउज के बटन खोलने कहें।
- बच्चे के शरीर से चड्डी, टोपी व मोजे को छोड़कर अन्य कपड़े को निकाल दें।
- मां के दोनों सीने के बीच में बच्चे को लिटाएं, सिर को थोड़ा तिरछा कर दें जिससे बच्चे को सांस लेने में परेशानी न हो।
- ऊपर से एक चादर ओढ़ा दें।
- ऐसा रोज कम से कम एक घंटा करने के लिए कहें। इसको दिन में कई बार कर सकते हैं।



नवजात को कपड़े से लपेटकर रखना चाहिए -

- नवजात के तापमान को सामान्य बनाये रखने के लिए साफ सूखे सूती कपड़े में लपेटकर मां के नजदीक रखना चाहिए इससे नवजात गर्म रहता है।



नवजात को नहीं नहलाना चाहिए -

- कम वजन के नवजात को, तब तक न नहलाएं जब तक कि वजन दो किलो से अधिक न हो जाये।

2. बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण करना



बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण में मितानिन कौन-कौन सा जांच करेगी :-

- पूर्व पृष्ठ में बताये गये लक्षणों की जांच करना । यदि कोई लक्षण मिले तो हरा कार्ड में उसे लिखना ।
- बच्चे के वजन की जांच करना और हरा कार्ड में लिखना ।

बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह पूर्ण होने पर परिवार भ्रमण में मितानिन क्या देखेगी एवं क्या सलाह देगी :-

- यह अगले अध्याय गृह आधारित बच्चों की देखभाल में विस्तार से बताया गया है । (पृष्ठ 29 से 32 तक)

3. बच्चे को दोबारा चेकअप के लिए (SNCU) भेजना

विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में नवजात को दोबारा चेकअप के लिए कब-कब भेजना है :-

- विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) से छुट्टी के बाद बच्चे को 8 वें दिन व 1, 3, 6 एवं 12 वें माह में दोबारा चेकअप के लिए भेजना है।

विशेष नवजात देखभाल इकाई (SNCU/एस.एन.सी.यू.) में नवजात को दोबारा चेकअप के लिए भेजने में मितानिन की भूमिका :-

- परिवार को समझाएं कि दोबारा एस.एन.सी.यू. में चेकअप के लिए जाना क्यों जरूरी है।
- गाड़ी की व्यवस्था करने में मदद कर सकती है। 102 पर फोन करके गाड़ी बुला सकती है।



जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम - जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के तहत एक साल तक के बच्चे की पूरी जांच और इलाज मुफ्त होता है। माता के लिए मुफ्त भोजन का भी प्रावधान है। अस्पताल आने और जाने के लिए मुफ्त परिवहन की भी सुविधा है।

गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC)

प्रस्तावना -

गृह आधारित बच्चों की देखभाल का मुख्य उद्देश्य बच्चों में होने वाली बीमारियों और मृत्यु को कम करना है। साथ ही बच्चों के पोषण में सुधार, उनके भावनात्मक व मानसिक विकास को परिवार भ्रमण के माध्यम से मजबूत करना है। परिवार भ्रमण के माध्यम से मितानिन न केवल बच्चों के स्वास्थ्य बल्कि पोषण, मानसिक विकास व स्वच्छता जैसे सभी महत्वपूर्ण विषयों को देख सकती है। इसके लिए मितानिन को नवजात बच्चों के घर प्रथम 42 दिन में होने वाले 7 परिवार भ्रमण के अलावा 5 परिवार भ्रमण और करना होगा। ये परिवार भ्रमण बच्चे के 3 रे माह, 6 वें माह, 9 वें माह, 12 वें माह एवं 15 माह होने पर करना है।

मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण दौरान किन-किन बिंदुओं पर सलाह दिया जाना है -

1. पोषण संबंधी सलाह
 - 6 माह तक सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह
 - 6 माह से ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह
 - ऊपरी आहार के साथ-साथ 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह
 - खून की कमी से बचाव के लिए आयरन सिरप देने की सलाह
 - बच्चे को सभी प्रकार का भोजन देने की सलाह

6 माह तक सिर्फ मां का दूध पिलाना चाहिए



मां के दूध से ही बच्चे को पूरा पोषण मिल जाता है।
बच्चे के बढ़ने के लिए सभी जरूरी चीजें मां के दूध से ही पूरी हो जाती हैं।

6 माह से ऊपरी आहार शुरू करना चाहिए



6 माह से बच्चे की जरूरत केवल मां का दूध देने से पूरी नहीं होती। ऊपरी खाना शुरू नहीं किया तो बच्चा कमजोर हो जायेगा

शुरुआत में नरम, मुलायम, मसला हुआ खाना देना चाहिए



- ⇒ 6 माह से मसला केला, गाढ़ी दाल, मसला हुआ दाल चावल, खिला सकते हैं।
- ⇒ शुरुआत में 2-3 चम्मच से शुरू कर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ा सकते हैं

बच्चे को शुरुआत में नरम, मुलायम खाना देना चाहिए
जिसे बच्चा आसानी से निगल सकता है और पचा सकता है



डिब्बा बंद आहार

- ⇒ घर का बना ताजा खाना ज्यादा अच्छा होता है बाजार के डिब्बा का खाना देने से कोई फायदा नहीं।

बच्चे को दिन में 5 से 6 बार खाना देना चाहिए



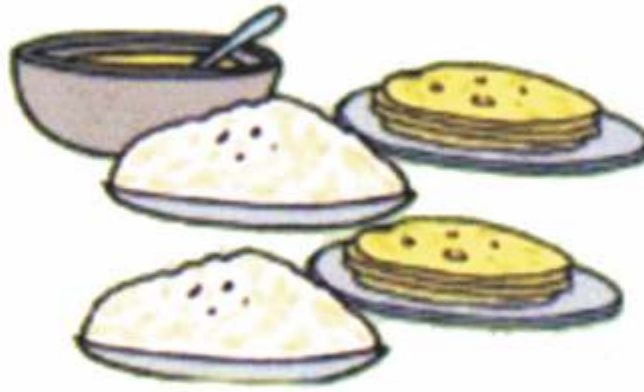
बड़े जितना खाते हैं, बच्चे को उसका आधा खाने की जरूरत होती है

बच्चा एक बार में ज्यादा नहीं खा पायेगा। उसे दिन में 5 से 6 बार थोड़ा-थोड़ा खाना देना चाहिए

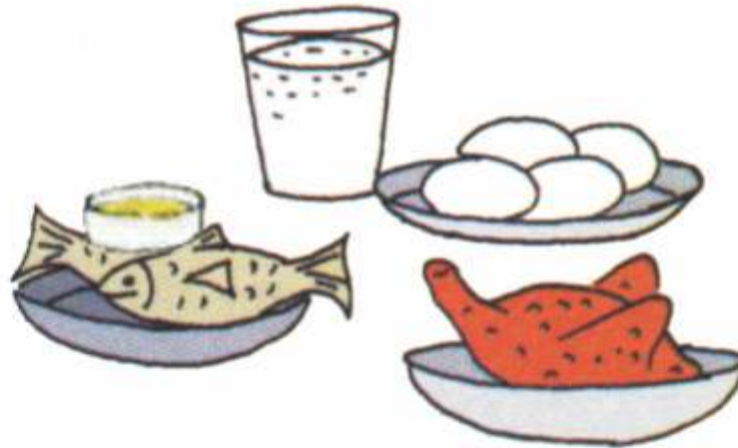
बच्चे को उम्र अनुसार खाना देना चाहिए

| उम्र | कितने बार देना है | कितने मात्रा में देना है |
|---|---|---|
|  6 माह में | 2 से 3 बार  | 2 से 3 बड़ा चम्मच  |
|  6 से 9 माह में | 4 से 5 बार  | 2 से 3 बड़ा चम्मच को बढ़ाकर आधा कप  |
|  9 से 12 माह में | 5 से 6 बार  | आधा कप या आधी कटोरी  |
|  12 माह से 2 वर्ष तक | 5 से 6 बार  | 1 कप या 1 कटोरी  |

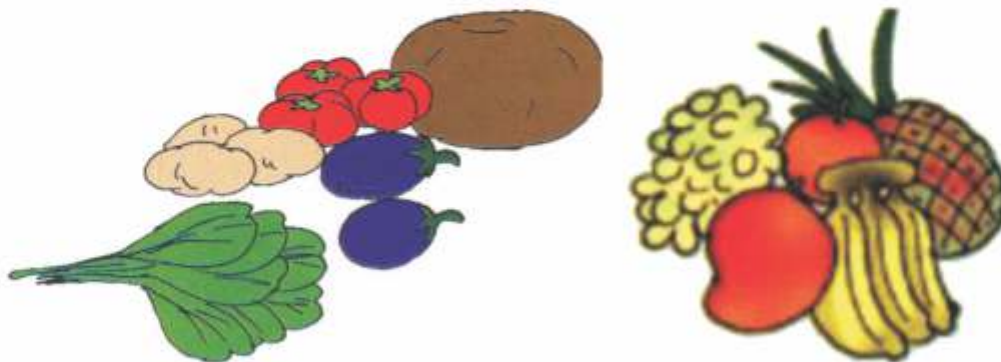
बच्चे को हरा साग भाजी, दाल, अंडा, दूध भी देना चाहिए



अनाज, तेल से ताकत मिलती है



दाल, दूध, अण्डा, मछली से शरीर बढ़ता है



सब्जी, फल बीमारी से लड़ने की ताकत देते हैं

बच्चे के खाने में तेल डालना चाहिए



तेल में अधिक ताकत होती है। बच्चे के लिए तेल जरूरी है।

आधा कटोरी खाना में तेल डालने से एक कटोरी के बराबर ताकत मिलती है

आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी टू इट पावडर को भी खिलाना चाहिए



रेडी टू इट पावडर में गेहूँ, शक्कर,
चना, फल्ली होती है।
ये बच्चे के लिए फायदेमंद है।

रेडी टू इट पावडर को हलवा बनाकर, गरम पानी में
घोलकर खिला सकते हैं

बच्चे की बीमारी में भी स्तनपान और खानपान जारी रखना चाहिए



- ⇒ बीमारी में खाना खिलाने से बच्चा जल्दी ठीक होगा ।
- ⇒ भूखा रहने से बच्चे को खतरा हो सकता है ।
- ⇒ बच्चे बीमारी की वजह से कमजोर हो जाते हैं ।
- ⇒ ठीक होने पर एक बार ज्यादा खाना खिलाना चाहिए ।

2.
स्वास्थ्य
संबंधी
सलाह

बच्चे को उम्र अनुसार टीका लगवाने की सलाह

आंगनवाड़ी में हर माह बच्चे का वजन कराने की सलाह

दस्त होने पर ओ.आर.एस. पिलाने की सलाह

बीमारी के दौरान जल्दी स्वास्थ्य देखभाल मिलने की सलाह

3. मानसिक व भावनात्मक विकास संबंधी सलाह -

बच्चे के साथ परिवार के सभी सदस्यों को ज्यादा से ज्यादा प्यार-दुलार, खेल व बातचीत करने की सलाह



4. स्वच्छता संबंधी सलाह - हाथ धोने संबंधी सलाह



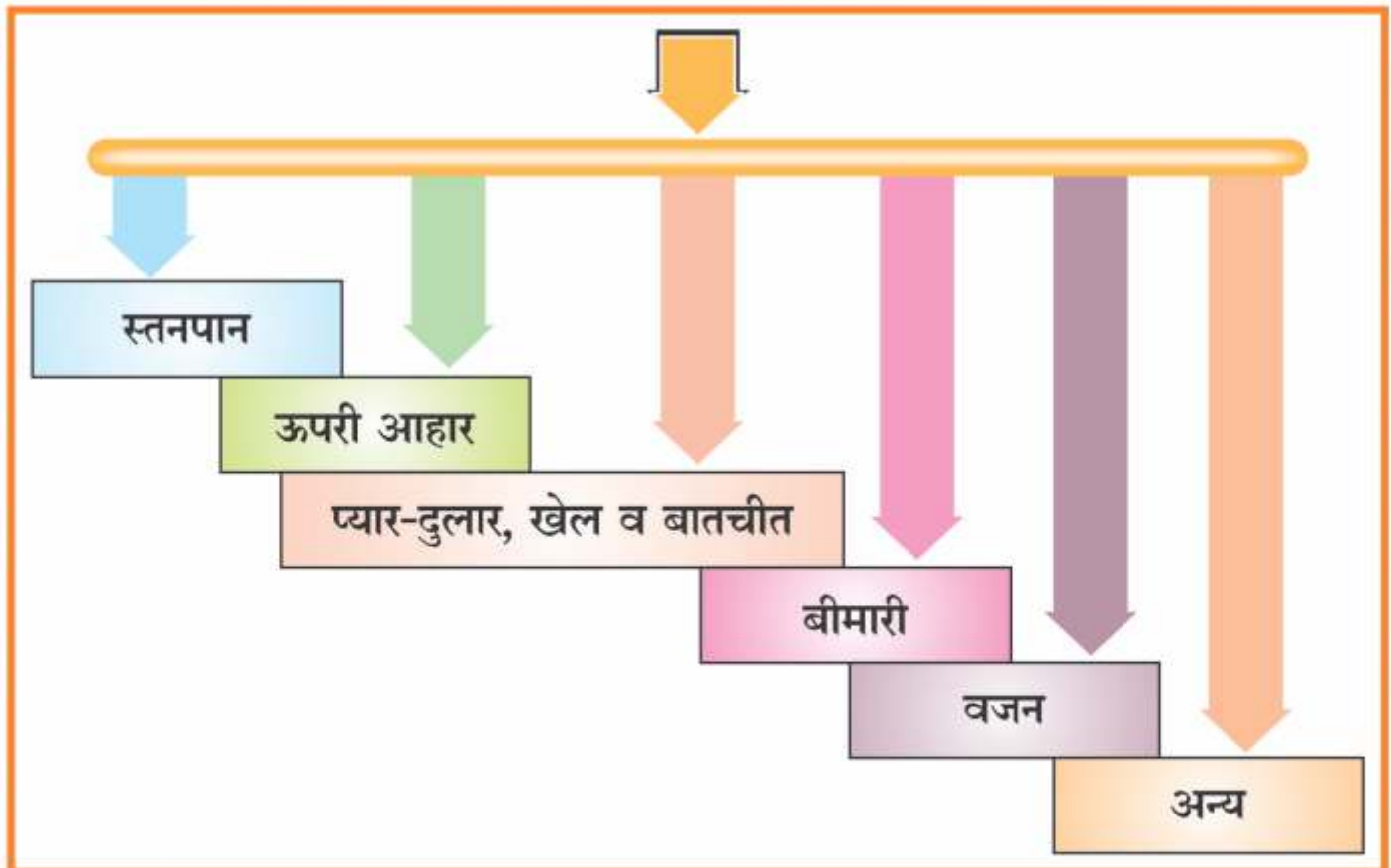
मितानिन कब-कब परिवार भ्रमण करेगी -

बच्चे के 3, 6, 9, 12 एवं 15 वें माह होने पर परिवार भ्रमण करना



बच्चे के 3, 6, 9, 12 एवं 15 वें माह होने पर परिवार भ्रमण में मितानिन क्या देखेगी एवं क्या सलाह देगी

उम्र अनुसार निम्नलिखित विषयों से संबंधित सलाह देगी



3 माह में

स्तनपान :-

- ☉ 6 माह तक सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह देना।

- ☉ स्तनपान में कोई समस्या हो तो उसके लिए सलाह देना।
- ☉ बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखना।



प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-

- ☉ अपने बच्चे को देखकर मुस्कराएं, बच्चे की आंखों में देखें और उससे बातें करें।



तीन माह के अधिकतर बच्चे क्या करते हैं उसे बताएं -



जवाब में मुस्कराते हैं



रंगीन चीजों की ओर देखते हैं



आवाजें निकालना शुरू कर देते हैं

बीमारी -

- ☉ बच्चे में सर्दी-खांसी, निमोनिया व बुखार के लक्षणों की जांच करना।
- ☉ बुखार हो तो आर.डी. टेस्ट से जांच करना।
- ☉ निमोनिया हो तो एमोक्सी दवा 7 दिन तक देना है।
- ☉ आवश्यकतानुसार सलाह, जांच, इलाज व अस्पताल रेफर करना।

वजन - जच्चा-बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रहा है या नहीं। माता और परिवार को बच्चे के वजन के बारे में बताना।

अन्य - हाथ धोने के बारे में सलाह देना और टीकाकरण की सलाह देना।

6 माह में

स्तनपान व ऊपरी आहार :-

- ☉ स्तनपान के साथ-साथ 6 माह से ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह देना।



- ☉ नरम मुलायम घर का बना हुआ, मसला हुआ खाना देने की सलाह देना।

प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :- परिवार के सभी सदस्य बच्चे के साथ समय बिताएं। बच्चे को गाना, लोरी सुनाएं।

- ☉ बच्चे को बड़ी और रंग बिरंगी वस्तुएं दें जिन्हें वह देखे और पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाए।
- ☉ बच्चे से बातें करें और अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें। आवाज अथवा हावभाव से बातचीत जारी रखें।



6 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे क्या करते हैं उसे बताएं -



गोद में सीधा पकड़ने पर अपने सिर को स्थिर रखते हैं



आवाज की ओर मुंह घुमाते हैं



चीजों को पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाते हैं

बीमारी -

- ☉ बच्चे को दस्त, सर्दी-खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच, इलाज और अस्पताल रेफर करना।
- ☉ दस्त होने पर ओ.आर.एस. एवं जिंक के उपयोग के बारे में सलाह देना।
- ☉ खून की कमी से बचाव के लिए बच्चे को आयरन सिरप देने की सलाह देना।

वजन - जच्चा-बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रहा है या नहीं। माता और परिवार को बच्चे के वजन के बारे में बताना।

अन्य - उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह और हाथ धोने के बारे में सलाह देना, परिवार नियोजन के साधन अपनाने की सलाह देना।

9 माह में

स्तनपान व ऊपरी आहार :-

- ☞ बच्चे को स्तनपान के साथ-साथ ऊपरी आहार दिया जा रहा है कि नहीं उसे देखना ।
- ☞ 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह देना ।



- ☞ बच्चे को उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार देना ।
- ☞ बच्चे को 5 से 6 बार खाना देने, दाल व हरा-साग भाजी खिलाने, खाने में 1 चम्मच तेल डालकर देने के बारे में सलाह देना ।

प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :- बच्चे को स्तनपान कराते समय, खाना खिलाते समय, नहलाते समय, सुलाते समय उसके साथ प्यार-दुलार खेल और बातचीत करने के बारे में सलाह देना ।

- ☞ अपने बच्चे को हाथ में पकड़ने के लिए साफ और सुरक्षित तथा आवाज करने वाली वस्तुएं दें



9 महीने की आयु के अधिकतर बच्चे क्या करते हैं उसे बताएं -



लिटाने पर उठकर बैठ सकता है



बिना सहारा लेकर बैठ सकते हैं



अंगूठे और अंगुलियों से चीजें उठा सकते हैं

बीमारी -

- ☞ बच्चे को दस्त, सर्दी-खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच, इलाज और अस्पताल रेफर करना ।
- ☞ बीमारी में खाना बंद नहीं करना और ठीक होने के बाद एक बार ज्यादा खाना देने के बारे में सलाह देना ।
- ☞ आयरन सिरप एवं जरूरत अनुसार ओ.आर.एस., जिंक के उपयोग के बारे में सलाह देना ।

वजन - जच्चा-बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रहा है या नहीं । माता और परिवार को बच्चे के वजन के बारे में बताना ।

अन्य - उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह और हाथ धोने के बारे में सलाह देना, परिवार नियोजन के साधन अपनाने की सलाह देना ।

12 माह में

स्तनपान व ऊपरी आहार :-

☉ बच्चे को स्तनपान के साथ—साथ ऊपरी आहार में 5 से 6 बार खाना देने, दाल व हरा—साग भाजी



खिलाने, खाने में 1 चम्मच तेल डालकर देने के बारे में सलाह देना ।

- ☉ 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह देना ।
- ☉ बच्चे को उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार देना ।

प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-

☉ छुपन—छुपाई जैसे खेल खेलें । बच्चे को वस्तुओं और लोगों के नाम बताएं



एक वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे क्या करते हैं उसे बताएं -

बिना सहारा
लिए अच्छी
तरह खड़े
हो सकते हैं



हाथ हिला
सकते हैं



पापा/मामा
कह सकते हैं



बीमारी -

- ☉ बच्चे को दस्त, सर्दी—खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच, इलाज और अस्पताल रेफर करना ।
- ☉ बीमारी में खाना बंद नहीं करना और ठीक होने के बाद एक बार ज्यादा खाना देने के बारे में सलाह देना ।
- ☉ आयरन सिरप एवं जरूरत अनुसार ओ.आर.एस., जिंक के उपयोग के बारे में सलाह देना ।
- ☉ जरूरत अनुसार कृमि के लिए अलबेंडाजॉल गोली खिलाने की सलाह देना ।

वजन - जच्चा—बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रहा है या नहीं । माता और परिवार को बच्चे के वजन के बारे में बताना ।

अन्य - उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह और हाथ धोने के बारे में सलाह देना, परिवार नियोजन के साधन अपनाने की सलाह देना ।

15 माह में

स्तनपान व ऊपरी आहार :-

☉ बच्चे को स्तनपान के साथ- साथ ऊपरी आहार में 5 से 6 बार खाना देने, दाल व हरा-साग भाजी खिलाने, खाने में



1 चम्मच तेल डालकर देने के बारे में सलाह देना ।

☉ 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह देना ।

☉ बच्चे को उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार देना ।

प्यार-दुलार, खेल व बातचीत :-

☉ बच्चे को एक जगह बैठाकर बर्तन में डालने तथा उससे निकालने के लिए वस्तुएं दें ।

☉ बच्चे से बात करें, छोटे प्रश्न पूछें



एक से डेढ़ वर्ष की आयु के अधिकतर बच्चे क्या करते हैं उसे बताएं -



अपनी इच्छा
बता सकते हैं



कटोरी में
चम्मच, बेलना
या आलू, भाटा
डाल सकते हैं



अच्छी तरह
चल सकते हैं

बीमारी -

☉ बच्चे को दस्त, सर्दी-खांसी, निमोनिया बुखार की समस्या तो नहीं हुई थी उसके बारे में जानना, यदि कोई समस्या हो तो जरूरत अनुसार सलाह, जांच, इलाज और अस्पताल रेफर करना ।

☉ बीमारी में खाना बंद नहीं करना और ठीक होने के बाद एक बार ज्यादा खाना देने के बारे में सलाह देना ।

☉ आयरन सिरप एवं जरूरत अनुसार ओ.आर.एस., जिंक के उपयोग के बारे में सलाह देना ।

☉ जरूरत अनुसार कृमि के लिए अलबेंडाजॉल गोली खिलाने की सलाह देना ।

वजन - जच्चा-बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रहा है या नहीं । माता और परिवार को बच्चे के वजन के बारे में बताना ।

अन्य - उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह और हाथ धोने के बारे में सलाह देना, परिवार नियोजन के साधन अपनाने की सलाह देना ।

इन गृह आधारित अतिरिक्त परिवार भ्रमण करने से जीवन के पहले 15 माह के दौरान बच्चे और परिवार से आपका सम्पर्क बढ़ेगा जिसमें निम्नलिखित चीजें हो पाएंगी –

- बच्चे को पहले 6 माह में केवल स्तनपान करवाये जाने को प्रेरित करना ।



- 6 माह से ऊपरी आहार शुरू करने के लिए प्रेरित करना ।



- बच्चे में होने वाले पोषण एवं स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को जल्दी पहचान कर इलाज करना आवश्यकतानुसार अस्पताल रेफर करना ।



- बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में होने वाली देरी की जल्दी पहचान करना ।
- अस्पताल से घर लौटे बच्चों के घर बीमारी, खानपान के संबंध में फालोअप करना ।

आयरन (आई.एफ.ए.) सिरप

- 6 माह से 5 वर्ष तक के उम्र के बच्चों को सप्ताह में दो दिन आयरन सिरप 1-1 मि.ली. देना है।

ध्यान रखें -

- आयरन सिरप की बॉटल 50 मि.ली. की होती है।
- झापर से नापकर 1 मि.ली. ही देना है।
- 1 बॉटल एक बच्चे के लिए 6 माह तक चलेगी।
- आयरन की गोली खाने के बाद मल काला होगा, इससे डरने की कोई बात नहीं है।
- अगर अपचन या पेट में दर्द हो तो, खाने के बाद पिलायें।
- कब्ज हो सकता है, डरने की बात नहीं है।

शिशु अवस्था में होने वाले बच्चों के विकास -

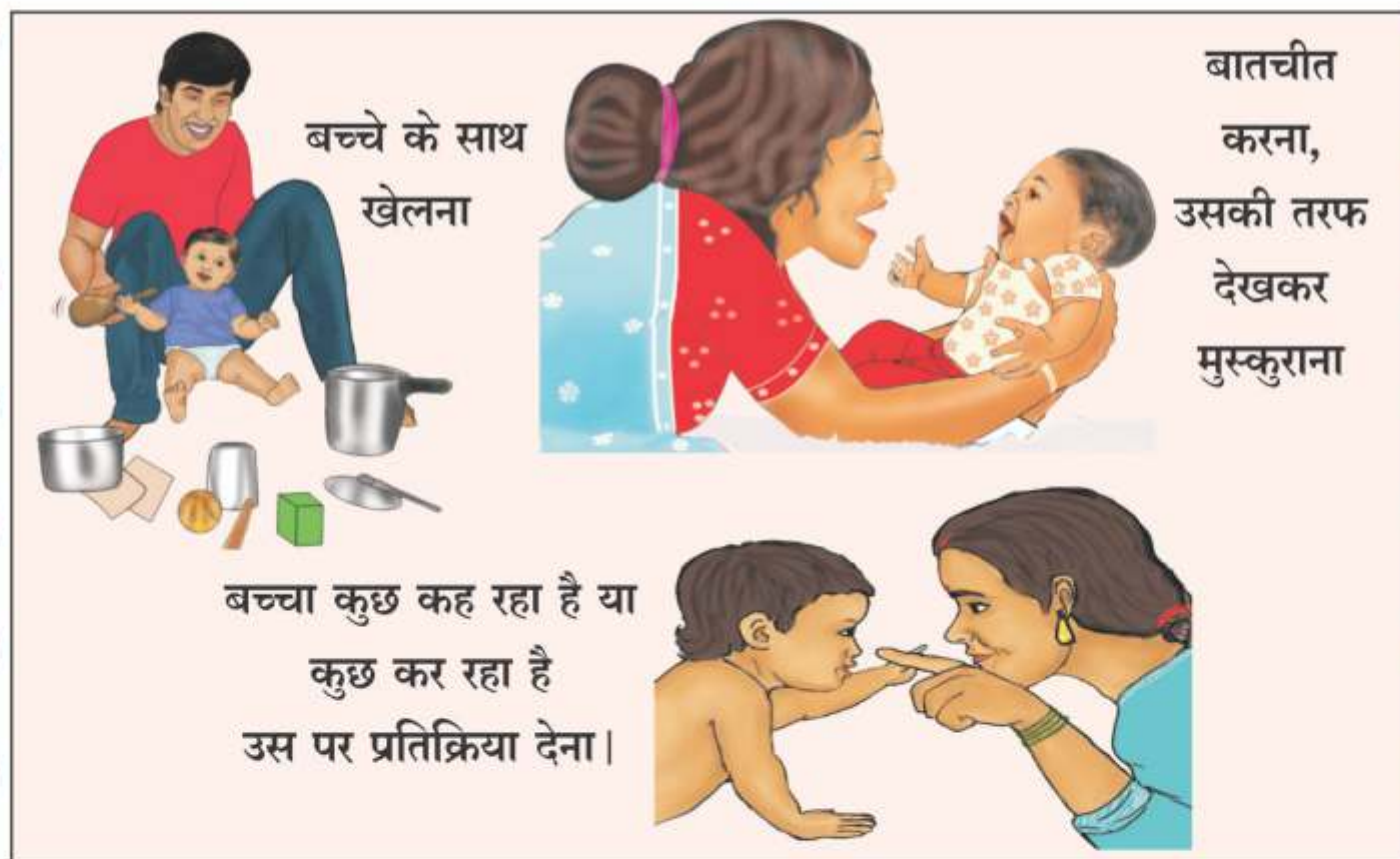
जीवन के शुरुआती समय में बच्चों का बहुत तेजी से विकास होता है। इसलिए गर्भधारण से लेकर जीवन के शुरुवाती कुछ समय में जच्चा और बच्चा दोनों की देखभाल करने से बच्चे के स्वस्थ मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक विकास को बेहतर कर सकते हैं।

केवल पर्याप्त भोजन और स्वास्थ्य संबंधी देखभाल मिलने से स्वस्थ व खुशहाल बचपन नहीं मिलता है। बच्चे को माता-पिता परिवार के सदस्यों के साथ एक ऐसे वातावरण की जरूरत होती है जहां उन्हें प्यार-दुलार खेल और बातचीत का माहौल मिले। बच्चे को प्यार-दुलार, खेल और बातचीत वाला माहौल मिलने से बच्चे का सामाजिक और भावनात्मक विकास होता है। बच्चा स्वस्थ और खुश रहता है, जिससे बच्चे की सीखने की क्षमता स्कूल में बेहतर प्रदर्शन और बेहतर सामाजिक संबंध बनाने में मदद मिलती है।



बच्चों के होने वाले सम्पूर्ण विकास में जीवन के पहले 2 वर्षों में होने वाले विकास बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। क्योंकि बच्चे जो कुछ भी सीखते हैं, वो इन्हीं शुरुआती समय में सीखते हैं। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं वैसे-वैसे वे बोलना, चलना, दौड़ना, सोचना, समस्याओं को हल करना सीखते हैं। जिससे वे सक्षम बनते हैं। ये सभी होने वाले बदलाव से हम बच्चे के विकास को समझ सकते हैं। परिवार में चाहे लड़का हो या लड़की हो दोनों के ही विकास के लिए परिवार द्वारा एक जैसे देखभाल की आवश्यकता होती है।

बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा बच्चे को अच्छा माहौल दिया जाना जरूरी है। इसमें निम्न चीजें शामिल हैं जैसे –



बच्चे के साथ
खेलना

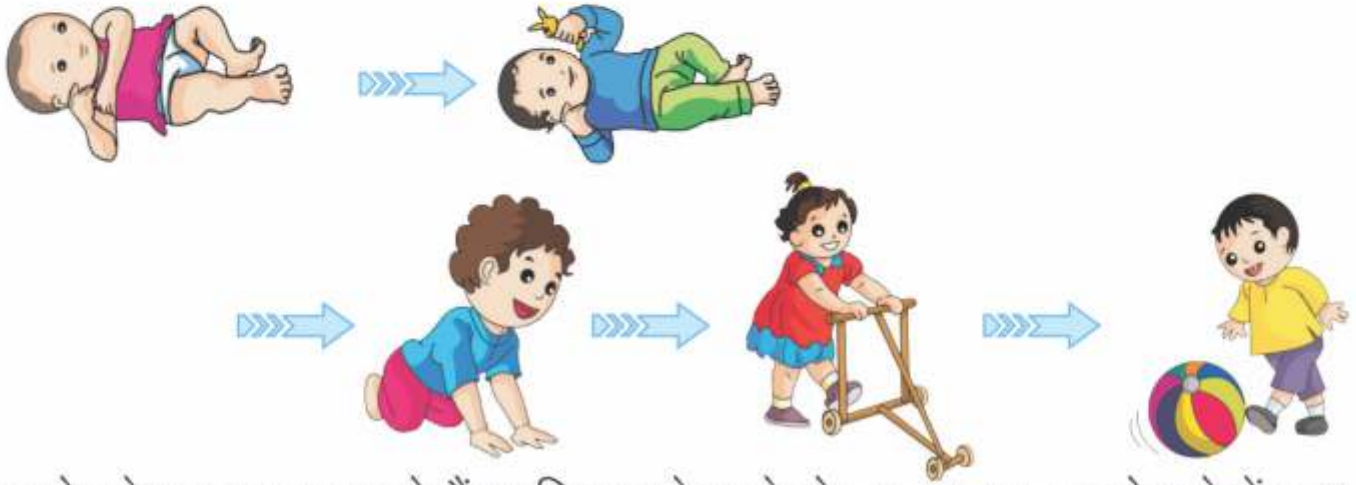
बातचीत
करना,
उसकी तरफ
देखकर
मुस्कुराना

बच्चा कुछ कह रहा है या
कुछ कर रहा है
उस पर प्रतिक्रिया देना।

माता-पिता के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों का बच्चों के साथ समय बिताने पर आपसी संबंध मजबूत होता है। परिवार के सदस्यों द्वारा बच्चे की देखभाल करने पर मां को पर्याप्त आराम मिल जाता है और दूसरे काम के लिए समय मिल जाता है।

बच्चे के उम्र अनुसार होने वाले विकास पर नजर रखना -

बच्चे का उम्र अनुसार होने वाला विकास जिसे विकासात्मक उपलब्धि भी कहते हैं, वह गतिविधि है जो अधिकांश बच्चे एक निश्चित उम्र तक कर सकते हैं। बच्चे का विकास उम्र अनुसार हो रहा है अथवा नहीं इसके बारे में जानना आपके लिए भी जरूरी है। ताकि बच्चा उम्र अनुसार विकास करे उसमें परिवार



वाले को मदद कर सकते हैं। परिवार को बच्चे के लालन-पालन के बारे में कुछ विशेष जानकारी भी दे सकते हैं जैसे -

- हर बच्चा अलग होता है।
- उम्र अनुसार विकास अलग-अलग बच्चों में अलग-अलग हो सकता है।

उदाहरण -

- कम वजन, कुपोषित एस.एन.सी.यू. से लौटे और बीमार बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। इसलिए इन बच्चों के साथ परिवार को ज्यादा से ज्यादा प्यार-दुलार, खेल और बातचीत के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- यदि बच्चा, सुस्त या किसी भी चीज की प्रतिक्रिया या जवाब नहीं देता है तो उस बच्चे को ज्यादा खेल और बातचीत वाला माहौल देना चाहिए।

बच्चे के उम्र अनुसार होने वाले विकास में देरी -

बच्चे के उम्र अनुसार होने वाले विकास में देरी होना, जिसे विकासात्मक विलंब (देरी) भी कहते हैं। इसे जानना आपके लिए भी बहुत जरूरी है ताकि परिवार को जरूरी मदद मिल सके। इसे हम निम्न तरह से समझ सकते हैं जैसे -

- जब बच्चे को उम्र अनुसार जो करना चाहिए वह करने में असमर्थ होता है तब माता-पिता या अन्य को विकास में होने वाले देरी के बारे में पता चलता है।
- कुछ बच्चों में व्यवहार संबंधी समस्या भी हो सकती है, जिसका संबंध विकास में देर होना के साथ हो सकता है।

उम्र अनुसार बच्चे का विकास नहीं होने पर माता-पिता एवं परिवार को दिये जाने वाले सलाह -

(1) माता-पिता और परिवार को बच्चे के साथ खेलने के बारे में सलाह - माता-पिता अथवा परिवार के सदस्य बच्चे के साथ खेलते हैं तो उन्हें बच्चे के देखने, सुनने, छूने और चलने के तरीकों में मदद करने जो उम्र अनुसार जरूरी हो, उसे करने के बारे में बताना चाहिए। बच्चे के साथ बात करने और घर पर बनाए खिलौने के साथ खेलने के बारे में बताना चाहिए। घर की चीजों जैसे कटोरी-चम्मच, सब्जी, छोटे डिब्बे बोतल आदि को साफ करके बच्चे को खेलने देना चाहिए। खेलने की चीजें नुकिली नहीं होना चाहिए, सुरक्षित होना चाहिए।



(2) माता-पिता अथवा परिवार के अन्य सदस्यों को बच्चे के साथ बातचीत करने के बारे में दिये जाने वाले सलाह – यदि बच्चे की उम्र 6 माह से कम है तो माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को बच्चे की आंखों में देखने और बच्चे के साथ बातचीत करने के



बारे में बताना चाहिए। बड़े बच्चों के लिए माता-पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को ऐसा गतिविधि करने के बारे में बताना चाहिए जिसे वे बच्चे के साथ मिलकर करेंगे। परिवार को यह समझाने की जरूरत है कि बच्चे के बोलने से पहले उससे बातचीत करना बच्चे को बोलने के लिए तैयार करता है, क्योंकि बच्चे अपने आस-पास हो रही चीजों और आवाजों की नकल करते हैं।

(3) माता-पिता अथवा परिवार के अन्य सदस्यों को बच्चे के साथ प्रतिक्रिया देने, उसे देखकर मुस्कुराने के बारे में दिये जाने वाले सलाह – बच्चा यदि माता-पिता अथवा परिवार के सदस्यों को देखकर ज्यादा प्रतिक्रिया नहीं देता है तो उन्हें बच्चे की तरफ देखकर अलग-अलग आवाजें निकालने, इशारे करने के बारे में बताना चाहिए। उन तरीकों के बारे में परिवार को बताना चाहिए जिससे बच्चा मुस्कुराए।



जैसे – मजाकिया चेहरा बनाना, बच्चे के पेट को हल्का-हल्का सहलाना, गुदगुदी लगाना, बच्चे के हाथ से ताली बजाना, बच्चे के साथ खेलना। बच्चे खेलकर, चीजों को खुद करके और दूसरों को देखकर नकल करके सीखते हैं

(4) बच्चों की सुरक्षा के संबंध में आवश्यक सलाह – बच्चों को साफ और सुरक्षित माहौल की जरूरत होती है जिससे उनके खेलने और सीखने के दौरान उन्हें चोटों और दुर्घटनाओं से बचाव हो जैसे –

- बच्चे के खेलने की चीजों को साफ और धोकर रखना ।



- जब बच्चा खेल रहा हो तब उसे साफ चटाई या कपड़े पर रखकर खिलाना ।



- दवाओं, जहर, कीटनाशक, मिट्टी तेल जैसे खतरनाक चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना ।
- बच्चों को आग, चूल्हे, स्टोव, गैस, गरम चीजों और बिजली के तारों से दूर रखना ।
- बच्चों को पानी के पास नहीं छोड़ना क्योंकि वे बहुत ही कम पानी में भी डूब सकते हैं ।

- छोटे बच्चों को सड़क पर या उसके आसपास नहीं खेलने देना चाहिए । हमेशा कोई बड़े साथ में रहना चाहिए ।



- ☉ चाकू, कैंची जैसे तेज और नुकीली चीजों को बच्चों की पहुंच से दूर रखना चाहिए।
- ☉ बच्चों को छोटी चीजों जैसे सिक्के, बटन, नट आदि से दूर रखना चाहिए। क्योंकि छोटे बच्चों द्वारा इन चीजों को मुंह में ले जाने का डर रहता है।



मितानिन की भूमिका -

- ☞ मितानिन 3, 6, 9, 12 एवं 15 वें माह में परिवार भ्रमण दौरान जच्चा-बच्चा कार्ड का उपयोग करते हुए परिवार/मां से बातचीत कर जरूरी सलाह देगी।



उम्र अनुसार टीकाकरण की सूची

| टीका का नाम | जन्म | 1½ महीने | 2½ महीने | 3½ महीने | 9 महीने | 1½ साल |
|---|------|----------|----------|----------|---------|--------|
| बी.सी.जी. (टी.बी. से बचाता है) | ✓ | | | | | |
| हेपेटाइटिस बी लिवर की बीमारी से बचाता है | ✓ | | | | | |
| ओ.पी.वी. पोलियो से बचाता है | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| आई.पी.वी. पोलियो से बचाता है | | ✓ | | ✓ | | |
| पैंटावैलेंट काली खांसी, डिप्थीरिया, टेटनस, हेप बी और हिब संक्रमण (इन्फेक्शन) से बचाता है | | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| पी.सी.वी. निमोनिया से बचाता है | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
| रोटा डायरिया (दस्त) से बचाता है | | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| एम.आर. मीज़ल्स और रूबेला से बचाता है | | | | | ✓ | ✓ |
| जैपनीज़ इन्सेफेलाइटिस (जे.ई) दिमागी बुखार से बचाता है | | | | | ✓ | ✓ |
| डी.पी.टी. काली खांसी, डिप्थीरिया और टेटनस से बचाता है | | | | | | ✓ |

निमोनिया, मलेरिया

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
- ➡ 2 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 |
| 2 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 -

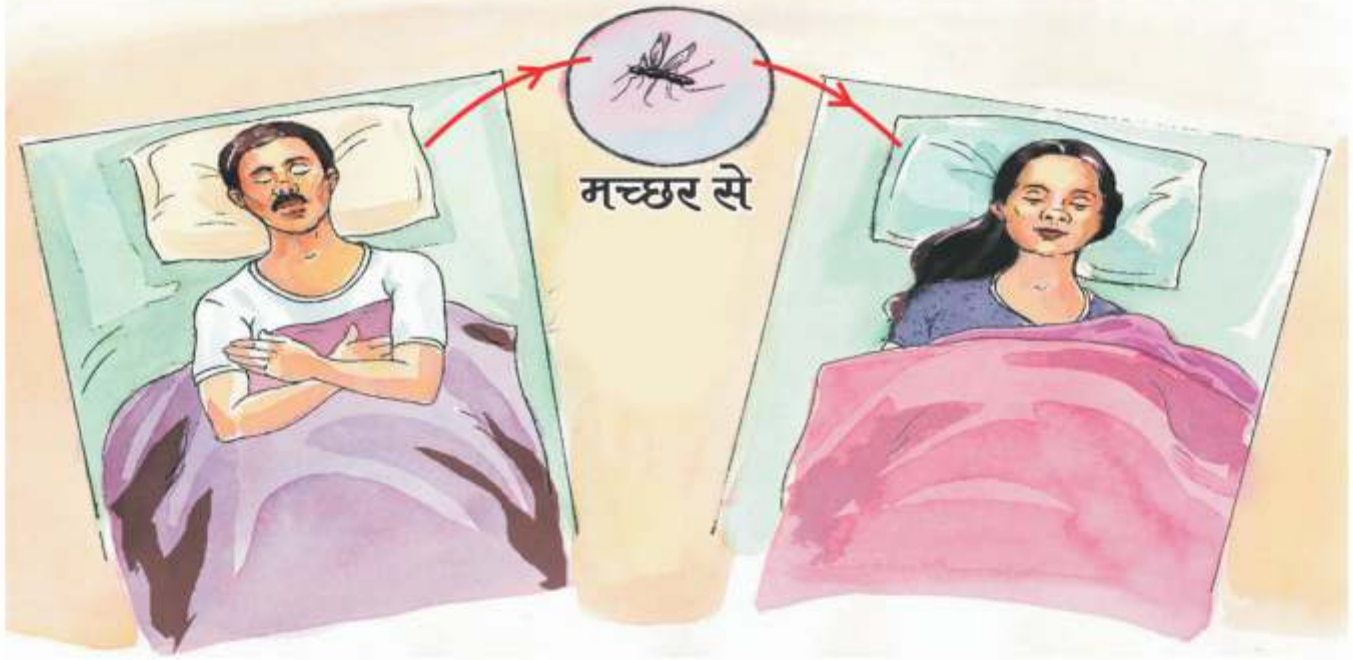
- ☞ बच्चों को ठंड से बचाने का प्रयास करना चाहिए।
- ☞ ठंड के दिनों में बच्चे को एक के ऊपर एक 2-3 कपड़े पहनाकर रखना चाहिए।
- ☞ सामान्य सर्दी खांसी में अदरक तुलसी की चाय पिलाना चाहिए।
- ☞ गरम पानी का भाप दिलाने के बारे में बताना चाहिए।
- ☞ सर्दी हो तो गरम पानी और गरम भोजन देना चाहिए।
- ☞ बच्चे को सर्दी-खांसी हो तो मितानिन से जांच कराना चाहिए।



मलेरिया

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

मलेरिया कैसे फैलता है - यदि मादा एनाफीलीज 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।

कुछ किट में पी.एफ. के स्थान पर 1 और पी.वी. के निशान पर 2 छपा रहता है।



“सी” निशान में लाइन आने पर मलेरिया नहीं है।



“सी” एवं “2” निशान में लाइन आने पर “पी.वी.” मलेरिया है।






“सी” एवं “1” 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 -

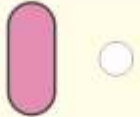

1. सफेद पत्ता (15 वर्ष से अधिक के लिए)

| 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 (2 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 |
|---------------|------------------|------------------|-----------------|
| 14 साल के ऊपर | ●●●● चार गोली | ●●●● चार गोली | ●● दो गोली |
| 9 से 14 साल | ●●● तीन गोली | ●●● तीन गोली | ●● डेढ़ गोली |
| 5 से 8 साल | ●● दो गोली | ●● दो गोली | ● एक गोली |
| 2 से 4 साल | ● एक गोली | ● एक गोली | ◐ आधी गोली |
| 1 साल कम | ◐ आधी गोली | ◐ आधी गोली | ◑ चौथाई गोली |

तीन दिन क्लोरोक्वीन 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 -

- मितानिन तीनों दिन अपने सामने दवा खिलायेगी।
- 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।
- 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।



मच्छरदानी को धोने के तरीके -

- मच्छरदानी को धोने से दवा का असर खत्म हो जाता है। इसलिए मच्छरदानी को छः महीने में एक बार धोना चाहिए।
- मच्छरदानी को धीरे-धीरे ठंडे पानी और हल्के साबुन की मदद से धोना चाहिए। छायादार जगह में सुखाना चाहिए।
- मच्छरदानी को पीने के पानी के स्रोतों के पास नहीं धोना चाहिए। जिन स्रोतों से जानवर पानी पीते हैं वहां भी नहीं धोना चाहिए।
- एक साल बाद मच्छरदानी को दोबारा दवा से उपचारित कराना 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

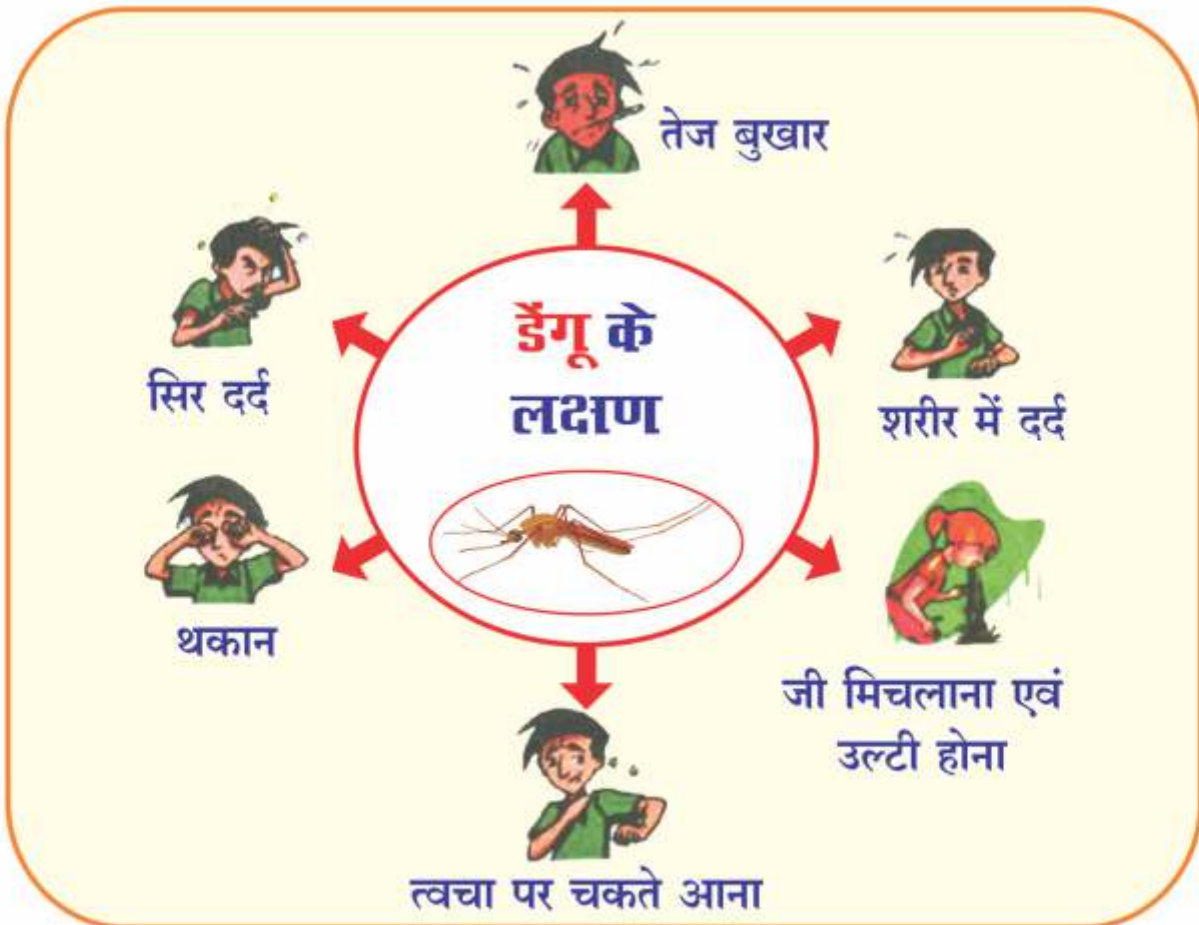
डेंगू

डेंगू क्या है ?

☞ डेंगू एक प्रकार का बुखार है, जो एडीस नामक मच्छर के काटने से फैलता है।

डेंगू के लक्षण -

- ☞ तेज बुखार के साथ सिर दर्द होना।
- ☞ मांस पेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना।
- ☞ आंखों के पीछे दर्द होना, जो कि आंखों को घुमाने से बढ़ता है।
- ☞ जी मिचलाना और उल्टी होना।
- ☞ गंभीर मामलों में नाक, मुंह, मसूड़ों से खून आना व त्वचा पर चकते आना।



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।

डेंगू के रोकथाम एवं नियंत्रण -

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 को खाली करके सुखा दें।
- ☉ यह मच्छर दिन के समय काटता है। ऐसे कपड़े पहनें जो बदन को पूरी तरह ढंके।



- 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।
- 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।

मितानिन की भूमिका -

- मितानिन के साथ ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति मिलकर बारिश का मौसम आने से पहले, जून माह में बैठक करके समुदाय के लोगों के साथ डेंगू के बारे में पूरी चर्चा करें।
- परिवार भ्रमण कर डेंगू के बारे में बताएं व इल्ली की पहचान करना सीखाएं।
- साप्ताहिक सूखा दिवस के बारे में बताएं। सप्ताह में एक दिन सूखा दिवस के रूप में मनाएं जिसमें अपने घर का बर्तन खाली करें और उसे सूखाकर या पोंछकर उसमें पानी भरें।
- समिति द्वारा जला हुआ तेल खरीद कर गड्ढों में जहां पानी जमा है, जहां-जहां इल्ली मिल रहा है वहां इल्ली मारने के लिए तेल डालना है।
- कूलर का पानी जांच कर जमा पानी खाली करवाना।
- शौचालय के उपयोग के लिए जमा पानी के टंकी को जांच करना तथा ढंक कर रखवाना।

अध्याय 6

स्वाइन फ्लू H1N1

स्वाइन फ्लू के लक्षण एवं जांच -

- ☉ बुखार के साथ खांसी, सिर दर्द, नाक बहना, गले में खराश होना।
- ☉ पॉजिटिव मरीज के सम्पर्क में आये हों तथा सामान्य उपचार से 3 दिन में लाभ न हो तो सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, जिला अस्पताल एवं मेडिकल कॉलेज अस्पताल के माध्यम से स्वाइन फ्लू का निःशुल्क जांच कराना चाहिए।

संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें -

- ☉ हाथों को साबुन एवं पानी से बार-बार धोएं एवं सार्वजनिक जगहों पर न थूकें।
- ☉ संक्रमित व्यक्ति भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें एवं किसी के सम्पर्क में न आवें।
- ☉ पौष्टिक आहार खाएं, पानी खूब पीएं एवं पूरी नींद लें एवं शरीर को सक्रिय रखें।
- ☉ घर में कमरे की खिड़की खुली रखें ताकि बाहर की साफ हवा आए।

बचाव एवं सुरक्षा -

- ❖ छींकते एवं खांसते समय मुंह को रूमाल/कपड़े से जरूर ढकें।



- ❖ नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन/साफ पानी से धोएं।



❖ बुखार, खांसी, जुकाम, छींक, गले में खराश, आंखों में लाली, सांस लेने में कठिनाई के लक्षण वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर दूरी अवश्य बनाकर रखें।



❖ स्वाइन फ्लू के लक्षण होने पर (बुखार, खांसी, जुकाम, छींक, गले में खराश, आंखों में लाली, सांस लेने में कठिनाई) नजदीकी सरकारी अस्पताल में तुरंत सम्पर्क करें।



❖ यदि आपको फ्लू के लक्षण लगे तो घर पर ही रहें, स्कूल, कार्यालय अथवा भीड़ वाले जगहों पर न जाएं।



❖ हाथ मिलाना, गले लगाना आदि से बचें।



❖ बिना हाथ धोए अपनी आंख, मुंह एवं नाक को न छुएं।



अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें टोल फ्री टेलीफोन नम्बर 104

अध्याय 7

उच्च रक्तचाप (बी.पी.)

उच्च रक्तचाप या बी.पी. की बीमारी किसे कहते हैं ?

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

बी.पी. की जांच कैसे होती है -

बी.पी. नापने की मशीन होती है। इसे बांह में बांधकर बी.पी. का पता किया जा सकता है।



(1) मरकरी कॉलम मशीन



(2) डिजीटल मशीन

कृपया ध्यान दें - यदि किसी व्यक्ति की केवल एक ऊंची रीडिंग (सामान्य से ज्यादा) आती है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप है। इसके लिए एक हफ्ते बाद दूसरी रीडिंग लेना आवश्यक है।

कब कहेंगे कि किसी को बी.पी. की बीमारी है -

कम से कम तीन बार जाँच वह भी अलग-अलग दिन करने पर अगर बी.पी. ज्यादा आता है तब ही इसको बीमारी कहते हैं। अगर ब्लड प्रेशर-बी.पी., नापने पर हर बार ऊपर का 140 से ज्यादा अथवा नीचे का 90 से ज्यादा मिलता है, तो इसे ब्लड प्रेशर की बीमारी कह सकते हैं।

बी.पी. की बीमारी के प्रकार या स्टेज -

बी.पी. के माप के अनुसार बी.पी. की अलग-अलग स्थिति होती है।

| स्तर | ऊपर का बी.पी. | नीचे का बी.पी. |
|--------------------------|---------------|----------------|
| साधारण (नार्मल) | 120 या कम | 80 या कम |
| बी.पी. की पहले की अवस्था | 121-139 | 81-89 |
| बी.पी. | 140-159 | 90-99 |
| अत्यधिक बी.पी. | 160 और अधिक | 100 और अधिक |

कभी-कभी ब्लड प्रेशर की बीमारी में पाये जाने वाले लक्षण :-

- ☉ सिर में दर्द होना
- ☉ चक्कर आना
- ☉ छाती में तकलीफ या दर्द
- ☉ चलने पर सांस फूलना
- ☉ दोनों पैरों पर सूजन आना
- ☉ कानों में सनसनाहट

खतरनाक बात यह है कि ज्यादातर लोगों में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। बी.पी. मशीन से जांच करने पर ही पता चलता है कि बी.पी. बीमारी है या नहीं। बी.पी. की बीमारी किसी को भी हो सकती है। 30 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को इसे साल में एक बार चेक कराना चाहिए।

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।

मरीज का फालोअप -

- ☉ जो मरीज दवा खा रहे हैं मितानिन उनसे हर माह मिलकर देखे कि वे नियमित दवा खाते रहें। साथ में यह भी देखें कि मरीज हर माह बी.पी. चेक करा रहा है।

उच्च रक्तचाप से बचाव -

अ. 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 एवं तेल का प्रयोग कम करना चाहिए, अधिक नमक की चीजें जैसे-चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएँ
- ☉ फल और हरी सब्जियों का उपयोग अधिक मात्रा में करें
- ☉ तम्बाखू 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



तंबाखू का सेवन न करें



पौष्टिक आहार



व्यायाम



रक्तचाप की जांच



तनाव से बचाव

ब. दवाओं का उपयोग :-

- ☞ डॉक्टर की सलाह अनुसार जांच करानी चाहिए व दवाई जारी रखनी चाहिए ।
- ☞ दवाई अपनी मर्जी से बंद नहीं करना चाहिए ।
- ☞ कभी-कभी ज्यादा बी.पी. होने पर डॉक्टर मरीज को बी.पी. की दो या तीन दवाईयां भी लिख सकते हैं ।

उच्च रक्तचाप के दुष्परिणाम - इस बीमारी से कई बड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं ।

- ☞ मस्तिष्क की बीमारी – लकवा
- ☞ किडनी / गुर्दे की बीमारी – किडनी फेल होना
- ☞ दिल की बीमारी – दिल का दौरा
- ☞ आंखों पर असर

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

लकवा (स्ट्रोक)

लकवा किसे कहते हैं -

लकवा से शरीर का एक हिस्सा काम करना बंद कर देता है। यह दिमाग में खून का थक्का जम जाने से होता है।

लकवा से कैसे बचा जा सकता है -

- ❶ 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 ईलाज लेते रहना जरूरी है। बी.पी. मरीज को हर माह बी.पी. चेक कराते रहना चाहिए।
- ❷ लकवा से बचने के लिए बी.पी. की बीमारी से बचना लाभ दायक है। तंबाखू का सेवन बंद करके हम बी.पी. से भी बच सकते हैं।
- ❸ शुगर की बीमारी में भी नियमित दवा लेकर खून में शक्कर की मात्रा ठीक रखना जरूरी है।
- ❹ शराब के अधिक सेवन से भी बचने की जरूरत है।

उच्च रक्तचाप की रोकथाम एवं नियन्त्रण में मितानिन की भूमिका -

मितानिन को उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को निम्नलिखित बातों के लिए प्रेरित करना चाहिए -

- ❶ 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।
- ❷ रक्तचाप (बी.पी.) की हर महिने जांच कराना चाहिए।
- ❸ डॉक्टर द्वारा दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए।
- ❹ सलाह के अनुसार अस्पताल / स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करानी चाहिए।

तंबाखू/गुड़ाखू

- ☞ भारत में तंबाखू के सेवन से प्रतिवर्ष 8–9 लाख लोग मरते हैं।
- ☞ तंबाखू का उपयोग भारत में विभिन्न रूप में किया जाता है जैसे कि गुटखा, खैनी, गुडाखु, सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, तंबाखू वाला पान मसाला, तंबाखू वाला पान, तपकीर आदि।
- ☞ तंबाखू में 4,000 से अधिक हानिकारक एवं ज़हरीले रसायन होते हैं।

तंबाखू से खतरे -

- ☞ तंबाखू, बी.पी., हार्टअटैक और लकवा जैसी गंभीर बीमारी बढ़ाता है।
- ☞ गुटखा, खैनी तथा चबाने वाले तंबाखू के अन्य रूपों से मुंह, गले तथा पेट का कैंसर होता है। सिगरेट, बीड़ी आदि के धुएं से फेफड़ों के रोग और कैंसर हो सकता है।
- ☞ गर्भवती महिला द्वारा तंबाखू का सेवन करने से मृत बच्चे का जन्म हो सकता है।
- ☞ तंबाखू 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।

जवान लोग कई बार अपने आस-पास तंबाखू का सेवन कर रहे लोगों को देखकर तंबाखू की तरफ आकर्षित होते हैं। कई बार वे एक प्रयोग की तरह इसे



धूमपान जानलेवा होता है धूमपान जानलेवा होता है



तंबाखू से
कैंसर
होता है



तंबाखू से
कैंसर
होता है



करके देखना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि तंबाखू का सेवन करने से उन्हें मजा आयेगा या उनके साथी खुश होंगे। कुछ लोग सोचते हैं कि तंबाखू का नशा आराम करने या चिंता दूर करने में अच्छा रहता है। पर यह सब सोच गलत है। तंबाखू के उपयोग से किसी को कोई फायदा नहीं होता। तंबाखू से तो सबकी सेहत पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है। इससे शरीर कमजोर होता है, बीमारी बढ़ती है। इसलिए इससे चिंता और तनाव बढ़ तो जरूर सकता है लेकिन कम नहीं होता। आजकल बहुत से बच्चे गुटखा या खैनी खाना सीख रहे हैं। सरकार ने तो इस पर रोक लगाई हुई है पर कई जगह बच्चे आज भी इसका सेवन कर रहे हैं। तंबाखू खाने से बहुत ज्यादा लोगों को मुंह का कैंसर हो रहा है। जो बच्चा या जवान तंबाखू का सेवन करता है, उसके पूरे जीवन और परिवार पर इसका बुरा असर पड़ता है। पर बहुत से लोग तंबाखू के खतरे को नहीं जानते हैं।

मितानिन की भूमिका -

- मितानिन को अपने पारा में तंबाखू का सेवन रोकने के लिए पारा बैठक और जब भी अवसर मिले समझाना चाहिए।
- स्कूल जाने की उम्र के बच्चे गुटखा, खैनी आदि से दूर रहें, इसके लिए ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति में ज्यादा से ज्यादा लोगों की सहमति बनाकर कार्ययोजना बनानी चाहिए। इसके लिए स्कूल में जाकर बच्चों को समझाना भी चाहिए।
- हर साल तंबाखू के विरोध में रैली निकालकर, दीवार लेखन करवाकर, नारा और गीत आदि के माध्यम से तंबाखू रोकने का अभियान चलाना चाहिए।

शराब के सेवन से होने वाली बीमारियां

- शराब लिवर की बीमारी का एक मुख्य कारण है।
- शराब का बुरा असर उच्च रक्तचाप (बी.पी.), हृदय, गुर्दे, दिमाग पर भी पड़ता है।
- शराब के कारण कई तरह की गंभीर दुर्घटनाएं होती हैं।
- शराब से परिवार पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इससे आर्थिक स्थिति कमजोर होती है। शराब महिलाओं और बच्चों के साथ मार-पीट का कारण बनती है। इससे घर के अंदर और बाहर झगड़े होते हैं। इससे घर का माहौल खराब होता है। इसका सबसे बुरा असर महिलाओं और बच्चों को झेलना पड़ता है।
- गर्भावस्था में शराब पीने से गर्भ में पल रहे बच्चे को बहुत नुकसान हो सकता है।

शराब का अधिक उपयोग करने से



शराब के सेवन से मरीज को होने वाली अन्य समस्या -

- ⦿ याददाश्त कमजोर होना
- ⦿ नकारात्मक सोच होना
- ⦿ भावनात्मक उतार-चढ़ाव आना
- ⦿ ध्यान भटकना
- ⦿ लोगों में या भीड़ से दूर रहना
- ⦿ शक करना
- ⦿ बात-बात पर उत्तेजित हो जाना
- ⦿ भ्रमक आवाज सुनाई देना
- ⦿ नींद नहीं आना
- ⦿ अन्य शारीरिक समस्याएं जैसे अल्सर, गैस्ट्रीक, लीवर से संबंधित रोग होना

शराब या नशीली दवाओं के उपयोग से निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं -

- ⦿ मन उदास रहना, घबराहट, चिड़चिड़ापन, नींद नहीं आना।
- ⦿ वैवाहिक जीवन में समस्या
- ⦿ दुर्घटना
- ⦿ शराब या नशीली दवा नहीं मिलने से हाथ पैर कांपना, पसीना आना।

निम्न स्थिति होने पर मरीज को तुरंत अस्पताल रेफर करना चाहिए -

- ⦿ अजीब तरीके से व्यवहार या बातचीत करना।
- ⦿ गुमसुम, चुपचाप रहना, लोगों से मिलना पसंद नहीं करना।
- ⦿ अजीब चीजें दिखाई देना, अजीब आवाज सुनना लेकिन अन्य व्यक्ति को आवाज सुनाई नहीं देना या दिखाई नहीं देना।
- ⦿ बिना कारण के शक करना।

- ☉ दूसरों को नुकसान पहुंचाने की कोशिश करना
- ☉ बिना कारण के दुखी रहना, खुश नहीं रहना
- ☉ बिना कारण के बार-बार रोना
- ☉ बार-बार आत्महत्या करने के बारे में बात करना या आत्महत्या का प्रयास करना

क्या करना चाहिए -

- ☉ मजबूत इच्छा शक्ति से शराब व नशीली दवाईयां छोड़ी जा सकती है।
- ☉ इसका मात्र उपाय है शराब व नशीली दवाओं को छोड़ना।
- ☉ यदि व्यक्ति शराब व नशीली दवाईयां छोड़ने का निर्णय लेता है तो उसे परिवार का सहयोग मिलना।
- ☉ व्यक्ति द्वारा शराब व नशीली दवाओं को छोड़ने के लिए किये गये छोटे-छोटे प्रयासों की प्रशंसा करना।
- ☉ परिवार को समझाना कि झाड़फूंक में इसका इलाज नहीं है बल्कि ऐसे मरीज को अस्पताल में दिखाना चाहिए।

मितानिन की भूमिका -

- ☞ शराब के खतरे के बारे में पारा बैठक में समझाना।
- ☞ महिलाओं को शराब रोकने के लिए एक-जुट करना।
- ☞ ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठक में गांव में शराब रोकने के लिए कार्य-योजना बनाना।
- ☞ शराब रोकने के लिए जागरूकता अभियान चलाना।

शुगर की बीमारी

शुगर की बीमारी -

हम जो भी खाना खाते हैं वह पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में मिल जाता है। जिससे हमें ऊर्जा मिलती है। सामान्यतः खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अन्दर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से अधिक हो जाती है तो उसे शुगर या शक्कर की बीमारी कहते हैं। इसे मधुमेह या डायबिटीज भी कहते हैं।

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
- ☉ अधिक प्यास लगना
- ☉ हाथ, पैरों में झुनझुनी

शुगर बीमारी के प्रकार -

टाइप 1 शुगर (मधुमेह) - इस किस्म की शुगर की बीमारी जन्म से होती है। इसमें जीवन भर इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है।

टाइप 2 शुगर (मधुमेह) - यह बड़ों में पाया जाता है। इसका खतरा उन लोगों को अधिक होता है जिनके परिवार में पहले से शुगर की शिकायत हो। ज्यादा वजन और बढ़ती उम्र में भी शुगर का खतरा होता है।

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 5 साल में एक बार शुगर की जांच करानी चाहिए।



कब कहेंगे कि मरीज को शुगर की बीमारी है -

अगर खाली पेट खून की जांच में शक्कर की मात्रा 125 से अधिक हो अथवा अगर खाना खाने के दो घंटे बाद खून में शक्कर की मात्रा 200 से ज्यादा हो

शुगर की बीमारी का ईलाज -

यदि अधिक वजन के कारण शुगर थोड़ी सी बढ़ी हुई है तो खाना कम करके, सब्जी की मात्रा बढ़ाकर और शारीरिक कसरत से इसे ठीक किया जा सकता है। इससे भी अगर शुगर ठीक न हो तो डॉक्टर की सलाह अनुसार दवा लेना होता है। अक्सर ये दवाएं जीवन भर तक रोज लेनी होती है। नियमित दवा लेने से शुगर का मरीज सामान्य जीवन जी सकता है।

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।

शुगर की दवाइयां चिकित्सा अधिकारी मरीज को एक महीने के लिए देते हैं। दवाइयां खत्म होने पर मरीज CHC या PHC से उन्हें पुनः ले सकते हैं।

व्यायाम -

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

साधारण एवं सुविधाजनक कसरत के उदाहरण करने के लिए प्रेरित करना -

- चलना / टहलना
- साइकिल चलाना
- खेल
- योगासन
- बागवानी, खेती और घरेलू कार्य—धुलाई, सफाई करना आदि
- जो लोग शारीरिक मेहनत वाला काम नहीं करते हैं, उन्हें खास तौर पर कसरत करने की जरूरत है

ध्यान देने वाली बातें -

शुगर की कुछ दवाओं से शरीर में शक्कर की मात्रा बहुत कम हो जाती है। यदि खाना समय पर ना खाएँ तो इसकी संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए 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।

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 सब से बचने के लिए जरूरी है कि शुगर का सही और लगातार इलाज किया जाए

मरीज का फालोअप -

- शुगर की बीमारी का पता लगाने के लिए 2-3 बार खून में शक्कर जांच की जरूरत होती है।
- डॉक्टर व्यायाम या एक दवा से शुरूआत करके हर 10-15 दिन में बुला सकते हैं जिससे दवा के असर का पता चलता है कि शक्कर सही हुई या नहीं।
- पहले माह में सही दवा और डोज तय हो जाने के बाद हर 2-3 माह में डॉक्टर को दिखाने की जरूरत होती है।
- मितानिन यह देखे कि मरीज दवा बीच में ना छोड़े, खाने में परहेज रखे और हर माह शुगर की जांच कराए और 3 माह में डॉक्टर को दिखाएं।

शुगर की बीमारी में रखी जाने वाली सावधानियां -

- मरीज अगर तंबाखू का सेवन करता है तो उसे तंबाखू बिल्कुल छोड़ना होगा। क्योंकि इससे बीमारी से नुकसान की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

- ☉ प्रत्येक शुगर के मरीज को पैरों का विशेष ख्याल रखना चाहिए। उसकी साफ सफाई पर उतना ही ध्यान देना चाहिए जितना कि हाथ पर देते हैं।
- ☉ नाखुन ठीक से काट कर रखें। पैरों की रोज जाँच करें, यदि खरोच या घाव दिखे तो तुरंत इलाज करवाएं।
- ☉ पैरों में सुन्नपन होने से घाव का पता नहीं चलता और थोड़ा सा घाव बढ़कर पैर में सड़न पैदा कर सकती है। कई बार इसके कारण पैर काटने की हालत आ जाती है।

शुगर की रोकथाम एवं नियन्त्रण में मितानिन की भूमिका -

30 साल से अधिक उम्र के सभी लोगों को खून में शक्कर की जांच करा लेनी चाहिए।

शुगर की बीमारी वाले व्यक्तियों को निम्नलिखित बातों के लिए प्रेरित करना चाहिए -

- ☞ तंबाखू और शराब का सेवन नहीं करने की सलाह देनी चाहिए।
- ☞ खून में शक्कर की हर महिने जांच कराना चाहिए।
- ☞ दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन एवं उपचार का पालन सुनिश्चित करना चाहिए।
- ☞ डॉक्टर की सलाह के अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करानी चाहिए।
- ☞ कई बार किसी मरीज को शुगर और बी.पी. की बीमारी एक साथ होती है। उनको दोनों बीमारी के लिए जरूरी सलाह का पालन करना चाहिए।

हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर

इस अध्याय में आप सीखेंगे -

- हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर क्या है
- हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर के उद्देश्य
- हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में मितानिन की भूमिका



ग्रामों / शहरों में निवासरत लोगों को अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए इलाज की आवश्यकता पड़ती है। इनमें से कई सेवाओं को लेने के लिए उन्हें दूर जाना पड़ता है जिसके कारण कई लोग सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों से इलाज नहीं ले पाते हैं। औसत एक उप स्वास्थ्य केन्द्र 6-7 गांव को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करता है। जिसकी समुदाय से दूरी कम रहती है। अब तक उप स्वास्थ्य केन्द्र मुख्यतः इनके अलावा भी प्रसव पूर्व जांच एवं टीकाकरण की सेवाएं उपलब्ध कराते आ रहे हैं। किन्तु गांव के लोगों को इनके अलावा भी अनेक प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए इलाज और सलाह की जरूरत रहती है।

लोगों को किस-किस प्रकार की समस्याओं के लिए इलाज और सलाह की जरूरत होती है –

- फैलने वाली बीमारियां जैसे कि दस्त, मलेरिया, निमोनिया, टी.बी., कुष्ठ आदि
- गैर संचारी बीमारी जैसे कि उच्च रक्चाप (बी.पी.), शुगर, मिर्गी, सांस में तकलीफ, सिकलसेल की बीमारी, कैंसर आदि
- घाव, चोट लगना, जल जाना, जानवर का काटना आदि
- चमड़ी में होने वाले खुजली व अन्य रोग
- कई तरह के दर्द
- कान बहना
- आँख से कम दिखना, आँख में सूजन आदि समस्या
- गर्भवती की जांच और देखभाल
- नवजात में बीमारी
- महिलाओं में संक्रमण

ऊपर दी गई सूची में और भी कई बीमारियां और स्वास्थ्य समस्याएं जोड़ी जा सकती हैं।

इस प्रकार हमने देखा कि लोगों को बहुत प्रकार की समस्याओं के लिए इलाज और सही सलाह की जरूरत होती है। यदि उनको पास के सरकारी केन्द्र में यह सब इलाज नहीं मिलता तो बहुत से लोगों को प्रायवेट से इलाज लेना पड़ता है। इससे लोगों को अपनी जेब से खर्चा करना पड़ता है। बहुत से प्रायवेट इलाज करने वाले अप्रशिक्षित रहते हैं जिन्हें अक्सर झोलाछाप के नाम से भी जाना जाता है। उनसे लोगों को सही इलाज नहीं मिलता। बहुत से मरीज आधा-अधूरा इलाज करा पाते हैं। और बहुत सारा पैसा भी गवा बैठते हैं।

मरीजों को सही इलाज और मुफ्त इलाज मिले, इसके लिए जरूरी है कि उनके पास का सरकारी उप स्वास्थ्य केन्द्र और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में सभी

प्रकार की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हो। वहां समय से बीमारी की पहचान हो पाये, और मुफ्त दवा मिले। इसी जरूरत को समझते हुए सरकार द्वारा उप स्वास्थ्य केन्द्रों को इन सब सेवाओं को देने के लिए तैयार किया जा रहा है। ऐसे उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर का नाम दिया गया है।

इस नवीन पहल का लक्ष्य है समुदाय के लगभग सभी प्राथमिक इलाज की जरूरतों के लिए सेवाएं उनके निकट उपलब्ध कराना एवं प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में उपलब्ध सेवाओं को उप स्वास्थ्य केन्द्रों तक ले जाना। जिससे सेवा प्राप्त करने में समुदाय को दूरी की बाधा महसूस ना हो।

इसके लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में पदस्थ सहायक चिकित्सा अधिकारियों के माध्यम से चिन्हांकित उप स्वास्थ्य केन्द्रों में हर सप्ताह कम से कम दो दिन ओ.पी.डी. क्लिनिक आयोजित किये जा रहे हैं जिनमें लोगों को इलाज, दवा व परामर्श प्राप्त होता है। सप्ताह के बाकी 4 दिन ए.एन.एम. अथवा पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता (एम.पी.डब्ल्यू.) द्वारा मरीजों को सेवा दी जायेगी। धीरे-धीरे वहां सप्ताह के सभी 6 दिन सेवा उपलब्ध कराने के लिए विशेष तौर पर प्रशिक्षित नर्सों को भी पदस्थ किया जायेगा।

हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर के उद्देश्य -

- 1. सेवाएं समुदाय के निकट उपलब्ध कराना** – प्राथमिक उपचार व स्वास्थ्य देख-भाल की आवश्यक सेवाएं समुदाय को उप स्वास्थ्य केन्द्रों के माध्यम से कम दूरी पर उपलब्ध हो।
- 2. सेवाओं का विस्तार** – उप स्वास्थ्य केन्द्रों में ओ.पी.डी. सेवाओं का विस्तार जिससे मातृ व शिशु स्वास्थ्य एवं संक्रामक रोगों के लिए सेवाओं के उन्नयन के साथ-साथ गैर संक्रामक रोगों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए भी प्राथमिक स्वास्थ्य की सेवाएं उपलब्ध हों। उपचार के साथ-साथ बचाव व रोकथाम के लिए भी सेवाएं उपलब्ध हों।
- 3. लगातार देख-भाल** – उप स्वास्थ्य केन्द्र परिवारों एवं रोगियों को शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ने का द्वार बनें – कुछ रोगों के लिए उपचार

जिला अस्पताल अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से आरंभ कराने की आवश्यकता होने पर वहां रेफर करें। और इलाज शुरू हो जाने पर उसमें निरंतरता बनाए रखने व दवा-प्रदाय में उप स्वास्थ्य केन्द्र की लगातार भूमिका हो। जिन रोगों के लिए लम्बी अवधि के लिए दवाओं के सेवन की आवश्यकता होती है, उनके लिए उप स्वास्थ्य केन्द्र से हर माह मरीजों को मुफ्त दवाएं मिलती रहें। शीघ्र ही मरीजों की सतत देखभाल सुनिश्चित कराने एवं प्रत्येक मरीज की निगरानी करने के लिए कम्प्यूटर आधारित व्यवस्था शुरू की जाएगी।

हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर कहां खुलेंगे -

जल्दी ही छत्तीसगढ़ के हर ब्लाक के कुछ उप स्वास्थ्य केन्द्रों (सब सेंटर) को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर में बदला जायेगा। वर्ष 2020 मार्च तक 1500 सब सेंटर (प्रति ब्लाक लगभग 10-12 सेंटर) चालू हो जाएंगे। और उसके 2-3 साल के अंदर लगभग सभी सब सेंटर में यह सेवाएं मिलने लगेगी।

मितानिन की भूमिका -

- सेंटर की सेवाओं के बारे में लोगों को बताना।
- हर किस्म के मरीजों को सेंटर से इलाज लेने के लिए भेजना।
- शुगर, बी.पी. की जांच के लिए 30 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को सेंटर में भेजना।
- शुगर, बी.पी. के मरीजों को नियमित दवा खाने के लिए समझाना। अपने पारे के सभी मरीजों की सूची रखना और निगरानी करना। मरीज को हर माह सेंटर भेजना, वहां जांच कराना और वहां से दवा दिलाना। जो मरीज बीच में दवा लेना या जांच कराना छोड़ देते हैं उन्हें फिर से सेंटर भेजना।

सड़क दुर्घटना

आज सड़क दुर्घटना में बहुत से लोगों की जान जा रही है। बहुत से लोग एक्सीडेंट के कारण विकलांग हो रहे हैं। एक्सीडेंट के बाद इलाज के भारी खर्च के कारण परिवार कर्जे में डूब जा रहे हैं। कई परिवारों के कमाने वाले एक्सीडेंट में मारे जाने से भी परिवार संकट में पहुंच जाते हैं। सड़क दुर्घटना में ज्यादा बच्चे और जवान लोग मारे जा रहे हैं।



छत्तीसगढ़ में एक्सीडेंट से मरने वालों की संख्या किसी भी बीमारी से मृत्यु से अधिक है। प्रति जनसंख्या, एक्सीडेंट से मौत में छत्तीसगढ़ भारत में बहुत गंभीर स्थिति में है। यह ज्यादातर गाड़ी चलाने वालों की लापरवाही से होती है।

सड़क दुर्घटनाओं के मुख्य कारण -

- बहुत तेजी / लापरवाही से गाड़ी चलाना
- खतरनाक तरीके से ओवरटेक करना
- नशा करके गाड़ी चलाना
- 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 -

- गाड़ी की गति पर नियंत्रण रखना चाहिए
- गलत दिशा में गाड़ी नहीं चलाना चाहिए
- गाड़ी चलाते समय मोबाईल का उपयोग नहीं करना 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)
- नशा करके गाड़ी नहीं चलाना चाहिए
- हमेशा हेलमेट या सीट बेल्ट का उपयोग 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



स्वाध सुरक्षा योजना

रोजगार गारंटी

- रोजगार गारंटी कानून कहता है कि शासन को ग्रामीण क्षेत्रों में काम खोल कर लोगों को रोजगार देना जरूरी है। यह केवल एक योजना नहीं है जो कि शासन द्वारा मन चाहे तरीके से बदली जा सके या बंद की जा सके। यह एक कानूनी अधिकार है जो जनता को उपलब्ध कराना सरकार की जिम्मेदारी है।
- रोजगार गारंटी कानून ग्रामीण लोगों को रोजगार का अधिकार प्रदान करता है, जिसके तहत प्रत्येक ग्रामीण परिवार 150 दिन का रोजगार प्राप्त कर सकता है। परिवार के जितने भी व्यस्क सदस्य हैं इन 150 दिन को बांटकर काम पा सकते हैं।
- काम में कम से कम 33 प्रतिशत हिस्सा महिलाओं के लिए आरक्षित है।
- सभी परिवारों का पंजीयन करके उनको रोजगार गारंटी कार्ड दिया जाता है। इस कार्ड में उस परिवार द्वारा किए गए काम का हिसाब रहता है कि कितने दिन मजदूरी किया गया है।
- काम पाने के लिए परिवारों को पंचायत में आवेदन देना होगा। यदि एक गांव या बस्ती से 50 या अधिक परिवार आवेदन देते हैं तो उस बस्ती के 5 किलोमीटर के भीतर ही काम खोला जायेगा।



- यदि किसी व्यक्ति द्वारा आवेदन देने के 15 दिन के अंदर उसको काम उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो शासन को उसके न्यूनतम मजदूरी का एक चौथाई के बराबर बेरोजगारी भत्ता (लगभग 44 रुपये प्रति दिन) देना होगा।
- कराए गए काम के पूरे हिसाब व हाजरी आदि की जानकारी जनता को देने का नियम है।
- कार्यस्थल पर साफ पीने के पानी की व्यवस्था शासन द्वारा की जायेगी। काम पर आने वाली महिलाओं के छोटे बच्चों का ध्यान रखने के लिए कार्यस्थल के पास ही झूला केन्द्र बनाया जायेगा।
- वर्ष 2019 में प्रतिदिन मजदूरी 176 रु. तय की गई है।

रोजगार गारंटी में क्या समस्याएं आ सकती हैं ?

- रोजगार गारंटी कानून में स्पष्ट रूप से लिखा है कि मजदूरी भुगतान 15 दिन के अंदर होना चाहिए। इसके बावजूद भी बहुत से पंचायत में 15 दिन के अंदर मजदूरी भुगतान नहीं होना।
- प्रति परिवार 150 दिन का काम नहीं मिलना।
- कुछ लोगों को आवेदन देने की जानकारी नहीं है, कुछ को आवेदन की पावती नहीं मिल पाती। कुछ लोगों का आवेदन पंचायत लेने से इंकार करता है व कुछ लोगों को आवेदन देने पर भी काम नहीं मिलता है।
- मस्टररोल में झूठी हाजरी दर्शाए जाने की शिकायत प्राप्त होती है। इससे शासन व ग्रामीण जनता दोनों का नुकसान है। इसके लिए हाजरी की जानकारी पंचायत द्वारा आम जनता को खुले रूप से उपलब्ध कराया जाना जरूरी है।



समुदाय रोजगार गारंटी के अधिकारों को प्राप्त करने व इसके क्रियान्वयन को मजबूत बनाने के लिए क्या कर सकता है ?

- रोजगार गारंटी पर जागरूकता अभियान चलाकर परिवारों को आवेदन देने के लिए प्रेरित करना चाहिए। छोटे हुए परिवारों का आवेदन पंचायत में देकर उनको जॉब कार्ड दिलाना चाहिए। सभी आवेदनों का पावती जरूर लेना चाहिए।
- हाजरी कार्यस्थल पर उपलब्ध कराने की मांग करनी चाहिए। यदि मस्टररोल कार्यस्थल पर उपलब्ध नहीं कराया जाता है तो लिखित सूचना विकासखण्ड व जिला कलेक्टर को भेजी जानी चाहिए।
- कार्य का सामाजिक अंकेक्षण आम सभा में किया जाना चाहिए। इसमें सूचना के अधिकार के अंतर्गत व रोजगार गारंटी कानून में सूचना संबंधी नियम के अंतर्गत मस्टररोल व अन्य हिसाब सभा में पढ़कर सुनाया जाना चाहिए।
- रोजगार गारंटी योजना में बहुत सी महिलाओं को काम मिलेगा। किन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अधिक काम का उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव नहीं पड़े। इसलिए मितानिन द्वारा उन्हें अपना आहार की मात्रा बढ़ाने की सलाह दी जानी चाहिए ताकि अधिक काम के कारण उनका शरीर कमजोर नहीं पड़े।



मध्याह्न भोजन और आंगनवाड़ी के भोजन की गुणवत्ता में सुधार और अंडा व फल खिलाया जाना

वर्ष 2019 से छत्तीसगढ़ राज्य में मध्याह्न भोजन में सप्ताह में 2 दिन अंडा देने का प्रावधान किया गया है। इससे पहले 2005 में भी मध्याह्न भोजन में अंडा खिलाने के निर्देश छत्तीसगढ़ सरकार द्वारा लागू किये गये थे। किन्तु धीरे-धीरे स्कूल में अंडा मिलना कम होते गया। जहां भारत के 15 से अधिक राज्य मध्याह्न भोजन में अंडा प्रदाय कर रहे हैं, वहीं छत्तीसगढ़ के बच्चे वंचित हो रहे थे। इसके कारण बच्चों को सही मापदंड अनुसार प्रोटीन नहीं मिल पा रहा था। इस कमी को दूर करने के लिए शिक्षा विभाग ने जनवरी 2019 में फिर से अंडा खिलाने के लिए निर्देश सभी जिलों को जारी किए हैं। जमीनी स्तर पर इसका क्रियान्वयन मजबूत करने की जरूरत है।



स्कूल के अलावा आंगनवाड़ी में भी बच्चों को अंडा या दूध देने के बहुत लाभ हैं। हमारे पड़ोसी राज्य उड़ीसा में तो आंगनवाड़ी में 3-6 साल के बच्चों को सप्ताह में 5 दिन अंडा खिलाया जाता है। वहां 3 साल से छोटे बच्चों को भी टी.एच.आर. में साप्ताहिक 3 अंडा दिया जा रहा है। अंडा में प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है। इससे बच्चों के कुपोषण को कम किया जा सकता है। हमारे राज्य में भी जल्दी ही ऐसा प्रावधान होने की आशा है। कई जिलों जैसे कि – दंतेवाड़ा, कवर्धा, सरगुजा, में इसकी कुछ शुरुवात हो चुकी है।

जिस स्कूल में अंडा दिया जाना है वहां शाकाहारी बच्चों के लिए अलग से पौष्टिक चीजें देने के प्रावधान किये गये हैं। वहां केला जैसे फल या दूध आदि की व्यवस्था की जा सकती है। सबकी भावनाओं व खाने की आदतों को ध्यान

में रखकर व परस्पर सम्मान के साथ व्यवस्था किये जाने का नियम है। जिन्हें अंडा खाना है उन्हें अंडा मिलना चाहिए। और जो नहीं खाते उन पर कोई दबाव नहीं होना चाहिए। इसी प्रकार जो खाना चाहते हैं उन्हें भी इससे वंचित नहीं किया जाना चाहिए।



मध्याह्न भोजन

शासन द्वारा मध्याह्न भोजन के लिए राशि का प्रावधान किया गया है -

- ☉ मध्याह्न भोजन के लिए शासन द्वारा पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 5.02 रु. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 6.81 रु. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। इस पैसे में अंडा, दाल, सब्जी और तेल मसाले व लकड़ी का खर्च करना होता है। यह पैसा सप्ताह में दो दिन अंडा देने के लिए पर्याप्त होता है। इस राशि के अतिरिक्त सरकार मध्याह्न भोजन के लिए पूरा चावल मुफ्त देती है। साथ में पकाने के लिए सहायिका का मानदेय अलग से दिया जाता है।
- ☉ सप्ताह में कम से कम दो बार अंडा (यदि बच्चों के माता-पिता चाहे तो) या शाकाहारी के लिए केला / दूध।
- ☉ हर रोज दाल, भात, सब्जी, आचार, पापड़।
- ☉ पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए रोज 100 ग्राम चावल, 20 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- ☉ छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए रोज 150 ग्राम चावल, 30 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- ☉ महिला स्वयं सहायता समूहों को मध्याह्न भोजन पकाने की जिम्मेदारी दी गई है। मध्याह्न भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता की निगरानी करने की

जिम्मेदारी पंचायत और शिक्षकों को सौंपी गई है। इसके अलावा ग्राम स्वास्थ्य समिति अथवा माताएं भी निगरानी कर सकती हैं।

मध्याह्न भोजन में क्या समस्याएं देखने में आती है ?

- बहुत से स्कूलों में बच्चों को सप्ताह में दो दिन अंडा खिलाने के नियम का पालन नहीं हो रहा है। इसलिए संचालन करने वाले समूह आदि को भी शासकीय आदेशों की जानकारी होना जरूरी है।
- मध्याह्न भोजन का संचालन करने वाले स्वयं सहायता समूह को पैसा मिलने में देरी होना। इसलिए इन समूहों को राशि का भुगतान समय पर होना जरूरी है।
- सब्जी, दाल, अचार, पापड़ नहीं मिलने के कारण भोजन की गुणवत्ता में कमी।

मध्याह्न भोजन में समुदाय कैसे और सुधार ला सकता है -

- समुदाय द्वारा मध्याह्न भोजन की निगरानी की जानी चाहिए। शिक्षकों की हाजरी समुदाय द्वारा भी रखी जानी चाहिए ताकि जो शिक्षक नियमित रूप से स्कूल नहीं खोलते हैं, ऐसी स्थिति में ग्राम सभा, पंचायत, विकासखण्ड व जिला स्तर पर क्रमवार सूचना दी जा सकती है।
- राज्य शासन के निर्देश अनुसार अंडा मिले, इसके लिए प्रयास करना।
- समुदाय द्वारा निगरानी में मध्याह्न भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्कूल में जाकर दिए जा रहे मध्याह्न भोजन को चेक करना चाहिए कि उसमें मेनू अनुसार भोजन दिया जा रहा है कि नहीं, दाल, सब्जी की मात्रा सही है कि नहीं, अण्डा दे रहे हैं कि नहीं, भोजन साफ-सुथरा है कि नहीं आदि। जिस सामग्री से भोजन बनाया जा रहा है जैसे कि चावल, दाल, सब्जी आदि उसकी भी जांच महिलाओं को करनी चाहिए। कमी होने पर संचालन करने वाले समूह और खास तौर पर पंचायत में सरपंच से बात जरूर करनी चाहिए। यदि इससे सुधार नहीं होता तो ब्लाक एवं जिला स्तर पर सूचना की जानी चाहिए।

आंगनवाड़ी कार्यक्रम

आंगनवाड़ी के तहत सभी हितग्राहियों के प्रावधान -

| क्र. | हितग्राही का विवरण | प्रदाय की जाने वाली सामग्री की मात्रा/विवरण | दर |
|------|--|--|------------------|
| 1. | गर्भवती महिलाओं हेतु आकर्षक थाली का मेनू | महतारी जतन योजना अंतर्गत आकर्षक थाली, जिसमें 2 रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, अचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा। | 9 रु. 50 पैसे |
| 2. | गर्भवती महिलाओं को सूखा राशन (टी.एच.आर.) | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 75 ग्राम। 1 पैकेट 450 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 3 रु. 75 पैसे |
| 3. | शिशुवती महिलाओं को टेक होम राशन | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 150 ग्राम। 1 पैकेट 900 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 7 रु. 50 पैसे |
| 4. | 06 माह से 03 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चों को टेक होम राशन | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 125 ग्राम। 1 पैकेट 750 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 6 रु. 25 पैसे |
| 5. | 06 माह से 03 वर्ष के गंभीर कुपोषित बच्चों को टेक होम राशन | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 200 ग्राम। 1 पैकेट 1200 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 10 रु. |
| 6. | 03 वर्ष से 06 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों हेतु नाश्ता | नाश्ता—50 ग्राम प्रतिदिन जिसमें एक दिन पोहा व एक दिन 50 ग्राम रेडी टू ईट का हलवा। | 2 रु. 50 पैसे |

| | | | |
|----|--|--|------------------|
| 7. | 03 वर्ष से 06 वर्ष के सामान्य एवं मध्यम कुपोषित बच्चे एवं गंभीर कुपोषित बच्चों को ताजा गर्म भोजन | आकर्षक थाली, जिसमें 2 छोटी रोटी, 2 सब्जी, दाल, चावल, अचार, पापड़, सलाद, गुड़ शामिल होगा। | 5 रु. 50 पैसे |
| 8. | 03 वर्ष से 06 वर्ष के गंभीर कुपोषित बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्रों में ताजे गर्म भोजन के साथ-साथ टेक होम राशन | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 75 ग्राम। 1 पैकेट 450 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 3 रु. 75 पैसे |
| 9. | किशोरी बालिका 11 से 14 वर्ष की केवल शाला त्यागी किशोरी बालिकाओं हेतु | रेडी टू ईट मात्रा प्रतिदिन 150 ग्राम। 1 पैकेट 900 ग्राम का सप्ताह में 6 दिन के लिए होगा। | 7 रु. 50 पैसे |

नोट - भारत सरकार द्वारा उपरोक्त दरों में वृद्धि की गई है। 6 माह से 6 साल के बच्चे के लिए 8 रु. प्रतिदिन, गर्भवती के लिए 9.50 रु. और गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए 12 रु. प्रतिदिन राशि निर्धारित है। जल्दी ही यह छत्तीसगढ़ में लागू होगी।

इसमें क्या-क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

- गर्भवती को दिए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में कमी देखने को मिलती है।
- रेडी टू ईट बच्चों में पोषण की कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं रहता। इसलिए टी.एच.आर. में अंडा, तेल, मूंगफली व दाल जैसे पदार्थ जोड़े जाने की जरूरत है।
- कुछ जगह पर कुछ हफ्ता रेडी टू ईट नहीं मिल पाता है।
- बच्चों के लिए दी जाने वाली टी.एच.आर. को कई बार पूरा परिवार रोटी बनाकर खा लेता है, इसलिए सामग्री को बच्चों को खिलाने की सलाह इसका महत्व समझाते हुए दी जानी चाहिए।

- ☉ आंगनवाड़ी में गरम पके भोजन की गुणवत्ता में भी सुधार की जरूरत है। इसमें सप्ताह में 3 से 5 दिन अंडा और रोज दाल और सब्जी दोनों मिलना चाहिए।

आंगनवाड़ी कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य 3 से 6 वर्ष के बच्चों को आरंभिक शिक्षा देना है। इस शिक्षा का उद्देश्य छोटे बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा देना और उन्हें स्कूल जाने के लिए तैयार करना है। स्कूल में अक्षर ज्ञान व विषयों की जानकारी व समझ पर बल दिया जाता है, जबकि आंगनवाड़ी में गीत, कहानी, खेल व अन्य गतिविधियों द्वारा बच्चों के दिमाग को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। कई बार बच्चों के माता-पिता इस तरह की गीत, कहानी, खेल पर आधारित शिक्षा को नहीं समझ पाते हैं और स्कूल जैसी अक्षर ज्ञान पर आधारित शिक्षा की मांग करते हैं।

समुदाय कैसे इसको सुधार सकता है -

- ☉ समुदाय द्वारा आंगनवाड़ी की निगरानी करके इसमें सुधार लगाया जा सकता है।

समुदाय द्वारा आंगनवाड़ी के संचालन की निगरानी रखी जाए कि -

- ☉ बच्चों को खाने में नियमानुसार अंडा, दाल, सब्जी, तेल आदि मिले।
- ☉ भोजन सही मात्रा में और साफ सुथरे ढंग से बनाया गया है कि नहीं?



- सभी बच्चों का वजन नियमित तौर पर हो रहा है कि नहीं ?
- गर्भवती को रोज भोजन दिया जा रहा है कि नहीं ? भोजन की गुणवत्ता कैसी है ?
- साप्ताहिक रेडी टू ईट मिल रहा है कि नहीं ?
- निगरानी के आधार पर पाई गई कमियों को सामूहिक रूप से जाकर आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से चर्चा करें व सुधार हेतु मिलकर प्रयास करें।
- कई बार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के स्तर पर समस्या का समाधान संभव नहीं हो पाता। इन परिस्थितियों में समस्या को लिखकर क्रमवार ब्लाक व जिला स्तर के अधिकारी जैसे कि सी.डी.पी.ओ., जिला महिला बाल विकास अधिकारी, सी.ई.ओ. (जनपद), एस.डी.एम., कलेक्टर को अवगत कराएं।
- जहां पर केन्द्र है, वहां अधिक से अधिक बच्चों को आंगनवाड़ी भेजने में मदद करें। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को समुदाय व मितानिन का सहयोग मिलना बहुत जरूरी है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पर बहुत सी जिम्मेदारियों का बोझ होने के कारण वह परिवार भ्रमण कम ही कर पाती है। इसमें मितानिन की मदद मिलने से यह समस्या दूर हो रही है। मितानिन द्वारा परिवार भ्रमण, आंगनवाड़ी से जुड़ने के लिए परिवारों को प्रेरित करना, कुपोषण संबंधी जानकारी बांटना, वजन करना आदि कार्यों में मदद किया जाना चाहिए।

राशन दुकान

प्रावधान - छत्तीसगढ़ शासन द्वारा अगस्त 2019 में राशन कार्ड का नवीनीकरण किया गया है। छूटे हुए लोगों के राशन कार्ड बनाए जा रहे हैं। जिन कार्डों में परिवार के किसी सदस्य का नाम छूटा हुआ था, उनको जोड़ा जा रहा है।

छत्तीसगढ़ में अगस्त 2019 से लागू राशन के नये प्रावधान इस प्रकार हैं –

1. चावल

- ☛ प्राथमिकता परिवारों के लिए (जिनके पास नीला कार्ड था) 1 रु. प्रतिकिलो की दर से

| | |
|---------|---------|
| 1 सदस्य | 10 किलो |
| 2 सदस्य | 20 किलो |
| 3 सदस्य | 35 किलो |
| 4 सदस्य | 35 किलो |
| 5 सदस्य | 35 किलो |
| 6 सदस्य | 42 किलो |
| 7 सदस्य | 49 किलो |

- ☛ अंत्योदय परिवारों के लिए 35 किलो चावल प्रतिमाह (जिनके पास गुलाबी कार्ड था) 1 रु. प्रतिकिलो की दर से
- ☛ भूरे और सफेद कार्ड पर 10 किलो चावल प्रतिमाह 15 रु. प्रतिकिलो की दर से।

2. **चना** - जनजाति क्षेत्रों में पहले की तरह 2 किलो प्रतिमाह 5 रु. प्रति किलो की दर से।

3. मिट्टी तेल, नमक, शक्कर पहले की भांति



राशन में क्या समस्याएं देखने में आती है -

- राशन के नये प्रावधान अनुसार कुछ जगह चावल या मिट्टी तेल नहीं मिल रहा है।
- कार्ड नवीनीकरण के समय बैंक खाता नहीं होने के कारण कई गरीब लोग छूट गये हैं।
- जिसके पास गैस है उन्हें मिट्टी तेल देने में आनाकानी करना।
- कम तौल देना।
- बीच-बीच में चना कई माह तक नहीं मिलना।
- राशन दुकानों का निजीकरण समाप्त होने पर भी कुछ जगह निजी व्यापारी अप्रत्यक्ष रूप से सहकारी समितियों की आड़ में राशन दुकानों को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। निजी व्यापारियों को पूरी तरह से राशन व्यवस्था से अलग रखने की जरूरत है।



समुदाय राशन व्यवस्था को कैसे सुधार सकता है -

- राशन के नये प्रावधानों की जानकारी सबको दें।
- छूटे हुए परिवार को जोड़ने के लिए प्रयास करें।
- हर माह राशन दुकान की निगरानी करें।
- तौल कम देने, चना ना मिलने, रेट अधिक लेने आदि समस्या को हेल्पलाइन में दर्ज करें।

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

- ☉ सभी गर्भवती को पहले गर्भावस्था में पर्याप्त आराम और खानपान सुनिश्चित करने के लिए 5000 रु. राशि दिए जाने का प्रावधान है।
- ☉ पहला किस्त—150 दिनों के अंदर गर्भावस्था के पंजीयन के बाद 1000 रु.
- ☉ दूसरा किस्त — गर्भावस्था के छः माह पूरा होने पर कम से कम एक बार प्रसव पूर्व जांच के बाद 2000 रु. देने का प्रावधान है।
- ☉ तीसरा किस्त — नवजात शिशु के जन्म के बाद बी.सी.जी., पेन्टावेलेंट टीका लगाने के बाद 2000 रु. देने का प्रावधान है।
- ☉ राशि का भुगतान हितग्राही महिला के खाते में किया जाता है।
- ☉ लाभ लेने हेतु आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के माध्यम से फार्म भरा जाता है।

मातृ वंदना योजना में क्या समस्याएं देखने में आती है -

- ☉ फार्म समय पर नहीं मिलना या उसके लिए पैसा मांगा जाना।
- ☉ समय पर राशि खाते में नहीं आना। आवेदन की स्थिति का पता ना चलना।

समुदाय मातृ वंदना योजना को कैसे सुधार सकता है -

- ☉ सभी गर्भवती को योजना के बारे में जानकारी देकर, उनके फार्म भराने में मदद करके, राशि समय पर ना मिलने के लिए शिकायत दर्ज कराकर।

स्मार्ट कार्ड बीमा योजना

**क्या स्मार्ट कार्ड में भर्ती मरीज से प्राइवेट अस्पताल मरीज से कोई पैसा ले सकते हैं ?
नहीं ! बिल्कुल नहीं !**

स्मार्ट कार्ड के अंदर भर्ती करने पर अस्पताल मरीज से कोई पैसा नहीं ले सकते हैं। मरीज को सभी इलाज, दवा, जांच आदि सब कुछ मुफ्त में मिलना होता है। मरीज को कोई दवा या जांच बाहर से लेने की जरूरत नहीं है।

यदि प्राइवेट अस्पताल स्मार्ट कार्ड में भर्ती मरीज से अलग से पैसा मांगे तो क्या करें ?

104 नम्बर में फोन करके शिकायत दर्ज कराएं।

क्या सरकारी अस्पताल में भर्ती के लिए स्मार्ट कार्ड का उपयोग करना चाहिए ?

हां ! सरकारी अस्पताल में भी भर्ती के लिए स्मार्ट कार्ड का उपयोग करना चाहिए। स्मार्ट कार्ड में 5 लाख रूपये हैं। इसलिए भविष्य की जरूरत के लिए भी इसमें राशि कम नहीं पड़ेगी। स्मार्ट कार्ड में भर्ती किया तो सरकारी अस्पताल को सब इलाज मुफ्त करना होगा। मरीज को बाहर से दवा या सामान नहीं खरीदना पड़ेगा।

सुरक्षित गर्भपात

जब किसी महिला को अनचाहा गर्भधारण हो जाता है तो उसे सुरक्षित गर्भपात की सुविधा मिलनी चाहिए।

कई बार महिला गर्भपात कराते समय समाज के डर से किसी को नहीं बताना चाहती। इसके कारण वह झोलाछाप आदि से असुरक्षित गर्भपात कराती है। जो उसके जीवन के लिए बड़ा खतरा बन जाता है।



इसलिए महिला का जीवन बचाने के लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से ही गर्भपात कराना जरूरी है। इसको लेकर समाज की सोच बदलने की जरूरत है।

18 वर्ष से अधिक उम्र की महिला यदि गर्भपात कराना चाहे तो इसके लिए परिवार के लोगों का हस्ताक्षर जरूरी नहीं है। यह निर्णय वह अकेले भी ले सकती है।

हमारे देश के कानून अनुसार 20 सप्ताह तक के गर्भ का गर्भपात कराया जा सकता है। गर्भपात किसी प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा ही कराया जाना चाहिए।

12 सप्ताह तक का गर्भपात एक डॉक्टर द्वारा किया जाता है। 12 सप्ताह के बाद गर्भपात कराने हेतु सहमति फार्म पर दो डॉक्टरों को हस्ताक्षर करना जरूरी होता है।

गर्भपात की आवश्यकता किन परिस्थितियों में होती है -

- आगे बच्चे नहीं चाहती हो।
- गर्भनिरोधक तरीका का उपयोग ठीक से नहीं किया गया हो या वह तरीका असफल हो गया हो।
- गर्भावस्था से महिला की जान को खतरा हो।

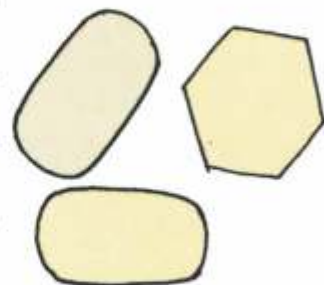


- ☉ बलात्कार के बाद गर्भवती हुई हो।
- ☉ बच्चे को गर्भ में ही कोई गंभीर समस्या हो।

गर्भपात की विधियां -

इन सभी विधियों का उपयोग प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जाता है।

1. चिकित्सकीय गर्भपात – यह केवल गर्भावस्था के शुरूवाती दिनों में ही अंतिम बार माहवारी चूकने के बाद 7 सप्ताह तक किया जा सकता है। महिला को गोलियां खाने की सलाह किसी प्रशिक्षित डॉक्टर की देख-रेख में दी जाती है।



2. मैनुअल वैक्यूम एस्पीरेशन (एम.वी.ए.) – इस विधि में महिला को कुछ घंटों तक अस्पताल में रुकना पड़ता है। इस विधि का उपयोग गर्भावस्था के 8 सप्ताह तक किया जा सकता है।



3. डायलेटेशन एण्ड क्यूरेटाज (डी. एण्ड सी.) – गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक इस विधि का उपयोग किया जा सकता है। इस विधि में अधिक खतरा होता है।



गर्भपात पश्चात् देखभाल -

- ☉ गर्भपात के बाद कम से कम 5 दिनों तक संभोग नहीं करना चाहिए। न ही योनि में कुछ डालना चाहिए।
- ☉ जल्दी ठीक होने के लिए खानपान पर भी ध्यान देना चाहिए।
- ☉ दो सप्ताह तक योनि से थोड़ा रक्तस्राव होना सामान्य है।
- ☉ 4 से 6 सप्ताह बाद अगली माहवारी आती है।
- ☉ संभोग शुरू करते ही गर्भधारण का खतरा होता है, चाहे माहवारी आई हो या नहीं। इसलिए गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग गर्भपात के तुरंत बाद शुरू करना चाहिए।
- ☉ गर्भनिरोधक गोली या साधनों की जानकारी देना और यह साधन दिलाना।

गर्भपात के पश्चात् खतरे के लक्षण, जिसमें अस्पताल भेजने की जरूरत है -



- पेट में तेज दर्द होना
- बेहोश होना और मतिभ्रम होना



मितानिन की भूमिका -

- गर्भ की जांच निश्चय किट से करें।
- महिला को सामाजिक भेदभाव से बचाना चाहिए। महिला को अस्पताल जाने के लिए हिम्मत बढ़ाना चाहिए।
- जिस महिला को गर्भपात सेवा की जरूरत है उसे पास के सरकारी अस्पताल की जानकारी देना, जहां गर्भपात की सुविधा है।
- गर्भपात के बाद तीसरे एवं सातवें दिन महिला के घर परिवार भ्रमण करना चाहिए।
- गर्भपात कराने के एक सप्ताह के बाद दोबारा डॉक्टर से जांच कराने के बारे में बताना चाहिए।
- खतरे के लक्षणों का पता लगाना और जरूरत अनुसार अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला को गर्भ निरोधक साधनों के उपयोग के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- गर्भपात के बाद महिला के मनोबल को बढ़ाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

सभी सरकारी अस्पतालों में गर्भपात की सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है

अस्पताल में मरीज भेजने में मितानिन की भूमिका

क्या मितानिन द्वारा मरीज को प्राइवेट अस्पताल में भेजा जाना चाहिए ?

नहीं ! बिल्कुल नहीं !

क्या प्राइवेट अस्पताल में मरीज ले जाने पर मितानिन को प्रोत्साहन राशि मिलनी चाहिए ?

नहीं ! बिल्कुल नहीं !

शासकीय निर्देश अनुसार मितानिनों की भूमिका समुदाय को सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ने की है। प्राइवेट में मरीज भेजने से मितानिन की बदनामी हो सकती है। मितानिन की छवि इस प्रकार खराब होने से मितानिन कार्यक्रम के लिए एक बड़ा खतरा हो सकता है। इसलिए प्राइवेट अस्पताल में मरीज को भेजने पर मितानिन को कोई प्रोत्साहन राशि नहीं दी जानी है। इसके लिए शासन का निर्देश निम्नलिखित है -

| | | |
|---|--|--|
|  | राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, छत्तीसगढ़ तृतीय तल, छत्तीसगढ़ गृह निर्माण मण्डल व्यवसायिक परिसर, (दक्षिण पूर्व कॉर्नर), सेक्टर-27, अटल नगर, जिला-रायपुर, पिन-492015 (छ.ग.), (दूरभाष: 0771-2511280, फ़ैक्स : 0771-2511285, ई-मेल: office.mdnrhm@gmail.com) |  |
| क्रमांक/एन.एच.एम./2018/1415/3088 अटल नगर, दिनांक-2/1/2018 | | |
| प्रति, समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, छत्तीसगढ़। | | |
| विषय:- निजी संस्थाओं में प्रकरणों के लिए मितानिन प्रोत्साहन राशि के संबंध में। | | |
| संस्थागत सेवाओं के लिए मितानिनो को देय प्रोत्साहन राशियों के प्रावधान केवल उन प्रकरणों के लिए है जो शासकीय संस्थाओं से सेवा प्राप्त करते हैं। निजी संस्थाओं के प्रकरणों के लिए मितानिनो को प्रोत्साहन राशि देय नहीं है। अतः मितानिनो के भुगतान में उपरोक्त निर्देशों का पालन सुनिश्चित करावें। | | |
|  मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन छ.ग. अटल नगर, जिला-रायपुर | | |
| क्रमांक/एन.एच.एम./2018/1415/3088 अटल नगर, दिनांक-08/01/2018 | | |
| प्रतिलिपि:- <ol style="list-style-type: none"> 1. सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, छत्तीसगढ़ शासन अटल नगर, जिला-रायपुर को सूचनाार्थ। 2. आयुक्त, स्वास्थ्य सेवाएं, इंद्रावती भवन, अटल नगर, जिला-रायपुर छ.ग. को सूचनाार्थ। 3. संचालक, स्वास्थ्य सेवाएं, इंद्रावती भवन, अटल नगर, जिला-रायपुर छ.ग. को सूचनाार्थ। 4. कार्यकारी संचालक, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, कालीबाड़ी रायपुर छत्तीसगढ़ को सूचनाार्थ। 5. समस्त, जिला कार्यक्रम प्रबंधक (राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन) छ.ग. को सूचनाार्थ। 6. समस्त, जिला नोडल अधिकारी (मितानिन कार्यक्रम) छ.ग. को सूचनाार्थ। | | |
| // मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन छ.ग. अटल नगर, जिला-रायपुर | | |

मितानिन कल्याण कोष अंतर्गत योजनाओं की जानकारी

प्रदेश में मितानिन कार्यक्रम अंतर्गत सभी मितानिनों, मितानिन प्रशिक्षकों, हेल्पडेस्क मितानिनों, ब्लॉक समन्वयकों के लिए "मुख्यमंत्री मितानिन कल्याण कोष" अंतर्गत निम्न लिखित योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है –

- 1. शिक्षा हेतु प्रोत्साहन** – इस योजना के अंतर्गत मितानिन को कक्षा-8वीं उत्तीर्ण करने पर 2,000 रु., कक्षा-10वीं उत्तीर्ण करने पर 5,000 रु., कक्षा-12वीं एवं डिग्री उत्तीर्ण करने पर 10,000 रु. की प्रोत्साहन राशि दी जावेगी।
- 2. 75% शिक्षा हेतु प्रोत्साहन (10वीं तथा 12वीं कक्षा)** – कक्षा 10वीं अथवा 12वीं में 75% या 75% से अधिक नम्बर आने पर कक्षा 10वीं के लिए 25,000 रु. एवं कक्षा 12वीं के लिए 50,000 रु. की प्रोत्साहन राशि मितानिनों के बच्चों को दी जावेगी। सप्लीमेंट्री या श्रेणी सुधार पात्र नहीं होंगे।
- 3. मितानिन मातृत्व सहायता राशि** – इस योजना के अंतर्गत मितानिन को 15,000 रु. की मातृत्व सहायता राशि देने का प्रावधान है। मितानिन प्रसव पश्चात आवेदन कर सकती है।
- 4. कन्या विवाह सहायता (विधवा एवं परित्यक्ता मितानिन)** – इस योजना के अंतर्गत विधवा एवं परित्यक्ता मितानिन को 20,000 की सहायता राशि दी जाती है। विवाह के समय कन्या की उम्र 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए।
- 5. वृद्धावस्था सहायता** – मितानिनों की आयु 60 वर्ष पुरे होने पर 20,000 रु. की सहायता राशि दी जाती है। जिन मितानिनों का स्वावलंबन पेंशन योजना में नाम दर्ज है, उन्हें इस योजना का लाभ नहीं मिलेगा।
- 6. मितानिन की मृत्यु उपरांत सहायता** – इस योजना के अंतर्गत परिवार को 20,000 रु. सहायता राशि दी जाती है। मृत्यु के समय मितानिन की आयु 60 वर्ष से कम होनी चाहिए। हत्या/आत्महत्या वाले प्रकरणों को योजना का लाभ नहीं मिलेगा।
- 7. मितानिन के पति की मृत्यु उपरांत सहायता** – इस योजना के अंतर्गत बीमारी से मृत्यु होने पर 50,000 रु. एवं दुर्घटना से मृत्यु होने पर 95,000 रु. की सहायता राशि दी जाती है। मृत्यु के समय मितानिन के पति की आयु 60 वर्ष से कम होनी चाहिए। हत्या/आत्महत्या वाले प्रकरणों को योजना का लाभ नहीं मिलेगा।

8. **मितानिनों को गंभीर बीमारियों हेतु आकस्मिक सहायता** – इस योजना अंतर्गत मितानिन व परिवार के सदस्य माता-पिता, सास-ससूर एवं बच्चों में गंभीर बीमारी के ईलाज करवाने में मदद की जाती है। बीमारी ईलाज शासकीय अस्पतालों में निःशुल्क कराने का प्रयास किया जाता है। मरीजों की मदद के लिए रायपुर स्थित मेकाहारा अस्पताल में दो प्रकरण प्रबंधक **संदीप साहू (फोन.नं 7489453517)** एवं **प्रियेश पाढी (फोन.नं 9406334483)** की नियुक्ति की गई है।

किस प्रकार की बीमारियों के लिए संपर्क करें - गंभीर या लंबी बीमारियों जैसे कि कैंसर, सिकलसेल, लिवर की बीमारी, पेट की बीमारी, बच्चों में जन्मजात विकृति, दिमागी चोट
कुछ प्रकरणों में लाभ मिलने में देरी होने का कारण -

- मितानिनों को सही समय पर फार्म नहीं मिल पाना।
- आवेदन में हस्ताक्षर का छूट जाना।
- दस्तावेज अधूरा होना।
- आवेदन रायपुर कार्यालय में पहुंचने में देरी।
- बैंक पासबुक की फोटोकापी स्पष्ट न होना, खाता नम्बर स्पष्ट न होना।

इसको कैसे ठीक कर सकते हैं -

- मितानिन प्रशिक्षक को पर्याप्त फार्म दिये गये हैं।
- आवेदन में आवेदक मितानिन हस्ताक्षर जरूर करें।
- हितग्राही अपना मोबाईल नम्बर जरूर लिखें।
- हर ब्लॉक में ब्लॉक समन्वयक द्वारा सभी आवेदनों की सूची पंजी में लिखा जा रहा है, ताकि फार्म की निगरानी की जा सके।
- बैंक पासबुक की फोटोकापी में हितग्राही का नाम, खाता नम्बर स्पष्ट होना चाहिए।

मितानिन हेल्पलाइन नं.- 18002337575 पर इन परिस्थितियों में तुरंत संपर्क करें -

(सुबह 10:30 से शाम 6:00 बजे तक)

- फॉर्म भरने में कठिनाई होने पर। किसी भी योजना का फार्म भरने के लिए पैसा मांगे जाने पर।
- फार्म भरने के लिए मना किये जाने पर।
- योजना का लाभ दिलाने के नाम पर किसी भी प्रकार की राशि मांगे जाने पर।



परिकल्पना एवं निर्माण

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