स्वास्थ्य के गोठ

मितानिन के लिए 25 वां चरण पुस्तक

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ संख्या
1	निमोनिया	1-3
2	नवजात में खतरे के लक्षण	4-5
3	विशेष नवजात देखभाल इकाई	6-7
4	गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC)	8-10
5	किशोरी स्वास्थ्य एवं माहवारी स्वच्छता	11-12
6	गर्भवती में खतरे के लक्षण	13-15
7	महिलाओं की खास समस्याएं	16-18
8	सिप्रो - आंख एवं कान की दवा	19
9	आयोडीन - घाव या फोड़े में लगाने की दवा	20
10	खुजली (स्केबीज), खुजली के लिए परमेथ्रीन लोशन	21-22
11	टी.बी.	23-26
12	पीलिया	27-30
13	मिरगी रोग	31-32
14	उच्च रक्तचाप (बी.पी.), लकवा (स्ट्रोक), शुगर (डायबिटीज)	33-41
15	सिकलसेल एनीमिया	42-44
16	कोरोना वायरस से बचाव	45-48
17	खाद्य सुरक्षा योजनाएं	49-61

प्रथम संस्करण

सितम्बर - 2020

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

1 निमोनिया

निमोनिया की पहचान -

निमोनिया की पहचान करने के लिए खांसी वाले सभी बच्चों के घर मितानिन को साप्ताहिक 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 गोली (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	24 घंटे में तीन बार	7 दिन तक
2 माह से 1 वर्ष	◯ एक गोली	24 घंटे में तीन बार	7 दिन तक
1 वर्ष से 5 वर्ष	◯ ◯ दो गोली	24 घंटे में तीन 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।

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

बच्चा बेहोश या अत्यधिक सुस्त हो जाना

बच्चा दवा लेने में असमर्थ हो

झटके आना

लगातार उल्टी होना

- ऐसे 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।

एमोक्सी का सही उपयोग -

- एमोक्सी दवा का उपयोग केवल बीमार नवजात और निमोनिया के प्रकरण में करना है।
- बीमार नवजात में खतरे के लक्षण मिलने पर एवं निमोनिया में पसली धसने अथवा सांस की गति तेज होने पर एमोक्सी दवा देना है।
- एमोक्सी दवा का उपयोग सर्दी अथवा खांसी में नहीं करना है।
- एमोक्सी दवा केवल बीमार नवजात एवं 5 साल तक निमोनिया वाले बच्चों के लिए उपयोग करना है।
- एमोक्सी दवा बड़ों अथवा वयस्कों को नहीं देना है।
- एमोक्सी दवा का पूरा डोज 7 दिनों का है। इसलिए दवा का डोज पूरा करना जरूरी है। अधूरा डोज नहीं देना है।

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		✔		✔		
पैंटावेलेंट 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						✔

2 नवजात में खतरे के लक्षण

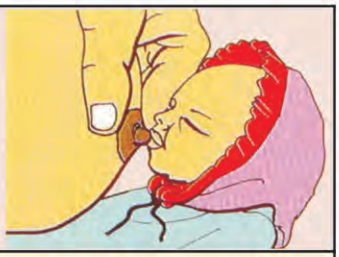
नवजात में सात लक्षणों की जांच करना चाहिए

मितानिन द्वारा किये जाने वाले नवजात भ्रमण के दिनों (1, 3, 7, 14, 21, 28 एवं 42 वें दिन) में हर भेंट में नवजात के 8 लक्षणों की जांच करनी चाहिए।

⇨ कोई भी लक्षण मिलने पर मितानिन से सम्पर्क करना चाहिए।

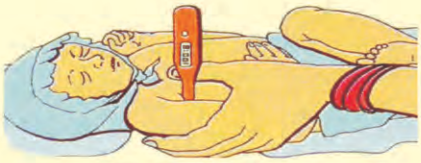
नवजात सुस्त या बेहोश है

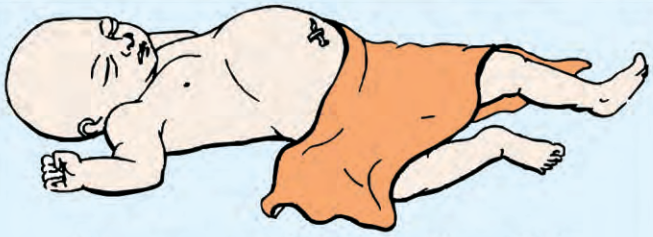
स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है



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 में मवाद है

शिशु को झटके आ रहे हों

☛ मितानिन नवजात में उपरोक्त लक्षणों की जांच करे

फायदा -

⇨ समय पर पहचान होने से इलाज जल्दी शुरू हो जाता है।

नवजात में जन्मजात विकृति की पहचान करना चाहिए

रीढ़ की हड्डी, कपाल और मस्तिष्क संबंधी विकृति

डाउन सिन्ड्रोम

कटे फटे होंठ और तालु

क्लब फुट (पैर अंदर की ओर मुड़ा होना)

जन्मजात मोतियाबिंद

जन्मजात बहरापन

फायदा -

➲ समय पर अस्पताल में दिखाने से इलाज जल्दी शुरू हो जाता है।

☛ मितानिन नवजात में उपरोक्त लक्षणों की जांच करे

3 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 रूकना 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)**
- **परिवार भ्रमण दौरान पूर्व में बताये गये नवजात में 8 खतरे के लक्षणों की जांच करना**
- **परिवार भ्रमण दौरान सफाई, स्तनपान एवं नवजात को गर्म रखने संबंधी सलाह देना**
- **बच्चे के 3, 6, 9 एवं 12 वें माह होने पर अतिरिक्त 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**

4 गृह आधारित बच्चों की देखभाल (HBYC)

प्रस्तावना -

गृह आधारित बच्चों की देखभाल का मुख्य उद्देश्य बच्चों में होने वाली बीमारियां 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 के बाद 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

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

क्र.	परिवार भ्रमण का समय	मितानिन परिवार भ्रमण दौरान क्या सलाह देगी
1.	**बच्चे का उम्र 3 माह होने पर**	● बच्चे को सिर्फ मां का दूध पिलाने की सलाह ● हाथ धोने के बारे में सलाह ● बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेलने और बातचीत की सलाह ● टीकाकरण की सलाह ● जच्चा–बच्चा कार्ड से बच्चे के वजन को देखना, वजन बढ़ रह है या नहीं
2.	**बच्चे का उम्र 6 माह, 9 माह, 12 माह एवं 15 माह होने पर**	● ऊपर बताये गये सभी सलाह ● ऊपरी आहार शुरू करने की सलाह साथ ही 2 साल तक स्तनपान जारी रखने की सलाह ● बच्चे को उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में ऊपरी आहार देने की सलाह ● बच्चे के साथ प्यार–दुलार, खेल और बातचीत की सलाह ● उम्र अनुसार टीकाकरण की सलाह ● खून की कमी से बचाव के लिए बच्चे को आयरन सिरप देने की सलाह ● दस्त होने पर ओ.आर.एस. एवं जिंक देने की सलाह

5 किशोरी स्वास्थ्य एवं माहवारी स्वच्छता

किशोरी स्वास्थ्य -

- किशोरावस्था में लड़कियों को अधिक भोजन की जरूरत होती है। इसलिए इस समय उन्हें ज्यादा भोजन देना चाहिए
- लड़कियों को पढ़ाना चाहिए
- लड़कियों पर घरेलू कार्य का बोझ नहीं डालना चाहिए
- लड़का और लड़की में भेदभाव नहीं करना चाहिए
- लड़कियों को भी खेलने और पढ़ने की आजादी देना चाहिए
- घर वालों से भरपूर प्यार और स्नेह मिलना चाहिए
- जल्दी शादी नहीं करना चाहिए
- घरेलू पाबंदी नहीं लगाना चाहिए
- परिवार की यह जिम्मेदारी है कि वे किशोरी को माहवारी के समय साफ–सूखा सूती कपड़ा / सैनेटरी पैड उपलब्ध करायें

माहवारी के समय ये चीजें नहीं करना चाहिए -

- किसी भी गंदे कपड़े का उपयोग
- एक दिन में एक बार ही कपड़े का उपयोग करना
- बिना साबुन के कपड़े धोना

- कपड़े को अंधेरे जगह, कोने या बेकार जगह पर सुखाना या माहवारी के कपड़े के ऊपर एक और कपड़ा डाल कर सुखाना
- उपयोग के बाद कपड़े को तालाब में दबा देना
- माहवारी के समय किशोरी पर रसोई घर में जाने आदि की रोक–टोक नहीं होनी चाहिए

माहवारी के समय कपड़े/सेनेटरी पैड का उपयोग

6 गर्भवती में खतरे के लक्षण

गर्भावस्था के दौरान खतरे के मुख्य लक्षण

नीचे बताये गये कोई भी खतरे के लक्षण होने पर गर्भवती को तुरंत 102 गाड़ी से अस्पताल ले जाना चाहिए।

1. चेहरे या हाथ/पैर में सूजन

2. झटके आना

3. खून जाना

4. बच्चे का हिलना-डुलना कम पता चलना

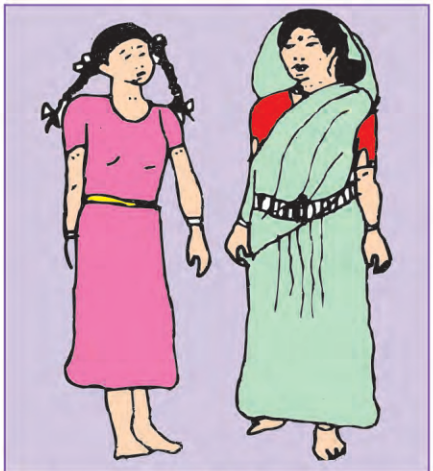
5. खून की गंभीर कमी होना
(8 ग्राम से कम होना)

6. बुखार या मलेरिया होना

7. पीलिया होना

8. बी.पी. बढ़ा होना

गर्भवती में निम्नलिखित खतरों के लक्षणों को मितानिन एक बार जांच करेगी -

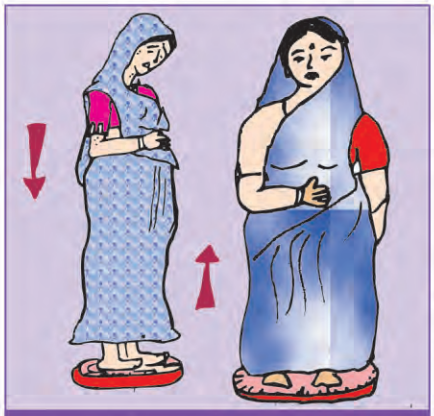


1. उम्र 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष के ऊपर होना

2. दो बच्चों में 3 साल से कम अंतराल होना

3. लम्बाई 4 फूट 10 ईंच से कम होना

4. पूर्व में गर्भपात हुआ हो या मृत बच्चा पैदा हुआ हो



5. गर्भधारण से पहले वजन 40 किलो से कम या 60 किलो से ज्यादा होना

6. जिस महिला के चार या अधिक प्रसव हुए हों

7. जिस महिला का पहला प्रसव हो

8. पूर्व गर्भावस्था के दौरान झटके आए हों
9. पूर्व प्रसव आपरेशन से हुआ हो
10. पूर्व प्रसव में 12 घंटे से अधिक समय लगा हो
11. बच्चा आड़ा या उल्टा हो
12. जुड़वा बच्चे हों
13. कोई बीमारी जैसे मधुमेह (शुगर) या टी.बी. पहले से हो

यदि गर्भवती में खतरे के कोई लक्षण दिखें तो उसे जांच के लिए डॉक्टर के पास जरूर भेजें।

फायदा -

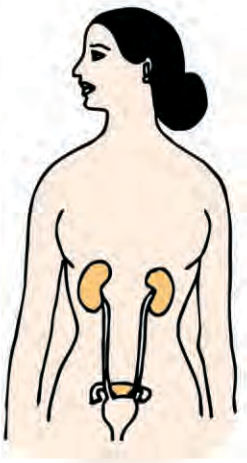
- ⇨ **खतरे के लक्षण की समय पर पहचान करके मां और बच्चे दोनों की जान बचा सकते हैं।**
- ⇨ **गर्भवती का वजन कम है या कमजोर है तो उसे रोज 1 अंडा खाने अथवा दूध पीने की सलाह देनी चाहिए।**
- ⇨ **आराम करने की सलाह देनी चाहिए।**

FRU (एफ.आर.यू.) फर्स्ट रेफरल यूनिट किसे कहते हैं - ऐसे अस्पताल जहां पर आपरेशन द्वारा प्रसव की सुविधा हो, खून चढ़ाने, आक्सीजन आदि की भी व्यवस्था हो।

FRU (एफ.आर.यू.) अस्पताल में प्रसव के लिए किनको भेजें- ऊपर बताये गये खतरे के लक्षणों वाली गर्भवती को प्रसव के लिए भेजें।

7 महिलाओं की खास समस्याएं

महिलाओं की कुछ मुख्य समस्याएं अक्सर प्रजनन या मूत्रिका तंत्र से जुड़ी रहती है। महिलाएं अक्सर इन समस्याओं के बारे में बात नहीं करती हैं क्योंकि वे शर्म महसूस करती है। कई बार इन समस्याओं के बारे में वो इसलिये नहीं बताती है कि लोग उनके बारे में क्या सोचेंगे। इन समस्याओं के बारे में चर्चा करना समाज में बुरा माना जाता है। इस तरह उन्हें बहुत तकलीफों का सामना करना पड़ता है। हम अभी कुछ मुख्य समस्याओं के संबंध में चर्चा करेंगे। (1) पेशाब में जलन, (2) योनि से पानी जाना



(1) पेशाब में जलन -

पेशाब में जलन योनि से पानी जाने के साथ हो सकती है या योनि से पानी जाने के बिना भी हो सकती है।

लक्षण -

- बार–बार पेशाब लगना
- पेशाब में जलन और दर्द
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- पेशाब में बदबू
- पेशाब गाढ़ी हो या उसमें खून या मवाद दिख रहा हो

पेशाब में जलन के कारण -

- कम पानी पीने के कारण
- ज्यादा समय तक पेशाब रोकने के कारण
- जननांगों को साफ न रखने के कारण

बचाव -

- पानी ज्यादा पीयें। एक दिन में कम से कम आठ गिलास
- पेशाब कम से कम 2–3 घंटे में जरूर करें
- जननांगों को साफ रखें
- माहवारी में साफ कपड़ा या पैड उपयोग में लाएं
- संभोग के बाद पेशाब करें और जननांगों को साबुन से धोएं

रेफर -

- ऊपर बताये गये लक्षणों के साथ पीठ और कमर का दर्द, ठंड और कपकपी के साथ बुखार
- कमजोरी लगना और तबियत का ठीक ना लगना

इन लक्षणों में स्वयं ईलाज ना करें डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

(2) योनि से पानी जाना -

योनि से कुछ पानी बहना सामान्य है, खासकर संभोग के समय माहवारी के बाद और माहवारी के करीब 14 दिनों बाद। इससे डरने की कोई बात नहीं है। यदि पानी ज्यादा जाता है या बदबू आती है तो इसका इलाज करवाना जरूरी होता है।

लक्षण -

- सफेद पानी जाना दही के समान
- हरा पीला पानी जाना
- जननांगों के अंदर खुजली होना और लाल होना
- जननांगों से बदबू आना (मछली जैसी)
- संभोग के समय दर्द होना

ईलाज -

मेट्रोनाइडाजोल	400 मि.ग्रा. खाने की गोली	पति व पत्नि दोनों को एक-एक गोली दिन में तीन बार सात दिनों तक लेना है

तथा

जेन्शियन वायलेट	घोल लेपन	जननांगों पर लगाएं तथा थोड़ी दवाई रूई के फाहे में लगाएं और रात को योनि में घुसाएं सुबह निकाल लें, 15 दिन तक करें।

यदि इसके बाद भी ठीक न हो तो डॉक्टर को दिखाएं।

ध्यान रखें -

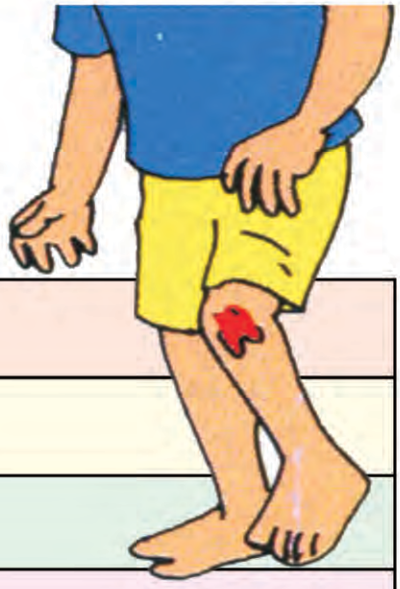
पति को भी बराबर इलाज की जरूरत है। मेट्रोनाइडाजोल की गोली ऊपर लिखी मात्रा में खिलाएं। क्योकि संभोग से संक्रमण दूसरे में भी पहुंचते हैं, इसलिए केवल एक का इलाज करने पर दूसरा संक्रमित रह जाता है और संभोग के बाद दोबारा महिला को संक्रमण हो जाता है।

किसी भी समय माहवारी के अलावा या संभोग के बाद खून आने की स्थिति में डॉक्टर से अंदरूनी जांच जरूर करवाएं।

8 सिप्रो - आंख एवं कान की दवा

नाम	सिप्रो - आंख एवं कान की दवा
वैज्ञानिक नाम	सिप्रोफ्लॉक्सासिन आई/इयर ड्रॉप (0.3%)
किस प्रकार उपलब्ध	ड्राप के रूप में
कब दें	आंख में संक्रमण - आंख आने पर, आंख लाल होने पर कान में संक्रमण - कान में दर्द, खुजली व कान बहना
कैसे व कितने दिन तक उपयोग करें	आंख - पहले दो दिन हर दो घंटे में 1-1 बूंद दोनों आंख में। अगले 5 दिन तक 4-4 घंटे में एक-एक बूंद डालें। कान - 3-4 बूंद दिन में दो बार, 7 दिन तक।
दुष्प्रभाव	खुजली/जलन हो सकता है
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	1. दवा को आंख/कान के ऊपर से डालें, बोतल को आंख/कान से न छूआएं। 2. आंख में अधिक सूजन/पानी हो तो रेफर करें। 3. बच्चों के पहुंच से दूर रखें।

9 आयोडीन - घाव या फोड़े में 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।

10 खुजली (स्केबीज़)

कैसे पहचानें -

पूरे शरीर या शरीर के मोड़ वाले स्थानों पर छोटे–छोटे दाने होते हैं, जिनमें अत्यधिक खुजली होती है। यह बच्चों को अक्सर हो जाती है।

क्या करें -

- साबुन से नहाएं।
- पूरे परिवार की जांच और इलाज एक साथ करें।
- घर के कपड़े और बिस्तर को गर्म पानी से धोएं।
- शरीर पर स्केबीज का लोशन (परमेथ्रीन लोशन) लगाएं।
- स्केबीज से बचने के लिए भी रोज साबुन से नहाना चाहिए।

किस प्रकार लगाएं -

गर्दन से नीचे सारे शरीर पर लगाएं, 8 घंटे बाद नहाएं। एक हफ्ते बाद यही प्रक्रिया दोहराएं।

दवाई लगाने पर सावधानियां -

- यह पीने की दवाई नहीं है, केवल चमड़ी पर लगाने की दवा है।
- लोशन लगाते समय ध्यान रखे कि दवाई आंख, कान और मुंह में न जाए।
- कटी–फटी चमड़ी में न लगाएं
- यदि खुजली के साथ मवाद है तो रेफर करें।

खुजली के लिए परमेथ्रीन लोशन

नाम	परमेथ्रीन लोशन
वैज्ञानिक नाम	परमेथ्रीन लोशन (1%)
किस प्रकार उपलब्ध	लोशन
कब दें	खुजली (स्केबीज), सिर के जूंए के लिए
कैसे उपयोग करें	1. खुजली (स्केबीज) के लिए पूरे शरीर में लोशन को लगाएं। 8 घंटे लगाकर रखने के बाद धोएं। यदि 8 घंटे से पहले धोना पड़े तो फिर से लगाएं। 2. सिर में जूंआ के लिए गीले बाल में लोशन लगाएं और 10 मिनट बाद धो लें। ● परिवार के एक भी सदस्य को खुजली/जुऐ की समस्या हो तो सभी सदस्यों के लिए उक्त उपचार करें।
दुष्प्रभाव	कभी-कभी चमड़ी में जलन हो सकती है
किसे न दें	नवजात, गर्भवती एवं स्तनपान करा रही शिशुवती
सावधानी	घाव, चोट, आंख में ना डालें, बच्चों की पहुंच से दूर रखें

11 टी.बी.

टी.बी. की पहचान (बड़ों में) -

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

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।

कान्टेक्ट ट्रेसिंग - जिन घरों में वर्तमान में टी.बी. मरीज हों या पिछले 2 वर्ष में टी.बी. मरीज रहे हों उनके घर के सदस्यों में टी.बी. मिलने की संभावना अधिक होती है। टी.बी. एक संक्रामक रोग है इसलिए टी.बी. के लक्षणों के लिए जांच करना है। टी.बी. मरीज के परिवार के अन्य सदस्यों में टी.बी. के निम्नलिखित लक्षणों की जांच करना है– भूख न लगना, थकान, 2 हफ्ते से अधिक बुखार होना। इनमें से कोई लक्षण मिलने पर उन्हें भी जांच के लिए अस्पताल भेजना चाहिए।

बच्चों में टी.बी. की पहचान -

- जिन घरों में टी.बी. के मरीज हो 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।

टी.बी. मरीजों को लगातार दवा खिलाने में मितानिन की भूमिका -

- टी.बी. मरीज रोज मितानिन के घर आएंगे और मितानिन उन्हें दवा देगी जिसे मरीज मितानिन के सामने खाएंगे।
- यदि कोई मरीज दवा खाने मितानिन के घर नहीं आये तो मितानिन उनके घर जाकर पता करेगी।
- मितानिन के घर दवा लेने के लिए नहीं आने वाले मरीज के बारे में ए.एन.एम. को सूचना देगी।
- जो मितानिन डॉटस प्रोवाइडर नहीं है वे भी अपने पारे के टी.बी. मरीज के लगातार दवा खाने के बारे में 10–15 दिनों में पता लगाते रहेगी।

टी.बी. से बचाव में मितानिन की भूमिका -

- टी.बी. मरीज के परिवार को समझाना कि वे सावधानी बरतें कि खास कर छोटे बच्चे एवं बड़े जो मरीज के संपर्क में आते हैं, उनमें टी.बी. की बीमारी न फैले। जब खाँसी आए तो साफ कपड़े को मुँह पर रखना चाहिए। ताकि कीटाणु हवा में ना फैले। मुँह में ढंकने वाले कपड़े को गर्म पानी से उबालकर धोना चाहिए एवं धूप में सूखाना चाहिए। इन सारे बातों को मितानिन को परिवार में बताना चाहिए।

लांछन और भेदभाव से बचाव -

- टी.बी. ऐसी बीमारी है जिसके साथ कुछ लांछन और भेदभाव जुड़े हुए हैं। इसलिए मरीज की पहचान को गुप्त रखें। साथ ही पारा बैठक में लोगों को समझाएँ कि टी.बी. मरीज से कोई भेदभाव या बुरी भावना न रखें।

टी.बी. रोगी क्या ना करें -

- टी.बी. की दवा को बीच में न छोडें अन्यथा बीमारी बढ़ सकती है।
- खांसने के बाद खखार को यहां–वहां न थूकें। इससे अन्य लोगों में संक्रमण फैल सकता है।
- टी.बी. की पूरी दवा चलने तक शराब नहीं पीयें। टी. बी. दवा के सेवन के साथ शराब पीने से मरीज की जान को खतरा हो सकता है।

टी.बी. की दवा बीच में छोड़ने के नुकसान -

- टी.बी. की दवा बीच में छोड़ने से बीमारी ठीक नहीं होगी।
- इससे MDR (एम.डी.आर.) टी.बी. होने का खतरा है। यह टी.बी. ज्यादा खतरनाक होती है।
- इससे परिवार के अन्य सदस्यों एवं अन्य लोगों को टी.बी. फैलने का खतरा है।
- इससे मरीज की मृत्यु भी हो सकती है।

टी.बी. की पूरी दवा खाने के फायदे -

- टी.बी. मरीज की बीमारी पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं। सेहत में सुधार होगा जिससे वे कामकाज अच्छे से कर पाएंगे।
- घर के अन्य सदस्य भी अधिक सुरक्षित रहेंगे।

मुख्यमंत्री क्षय पोषण योजना -

- अच्छे खान–पान से टी.बी. के मरीज को स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। इस बारे में परिवार भ्रमण के दौरान सलाह बताना एवं मुख्यमंत्री क्षय पोषण योजना के बारे में बताना।
- इस योजना के तहत् टी.बी. के सभी पंजीकृत मरीजों को अस्पताल से दवा के साथ–साथ निःशुल्क पौष्टिक आहार दिया जाता है। वर्तमान में टी.बी. मरीजों को भोजन खरीदने के लिए 500 रू. प्रतिमाह राशि (6 माह के लिए) दी जा रही है। रोगी को अण्डा दूध आदि खाने की सलाह देनी चाहिए।

1. सोयाबिन तेल - 1 लीटर

2. दाल - 1.6 किग्रा.

3. दूध पावडर - 1 किग्रा.

4. गुड़ - 1 किग्रा.

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

12 पीलिया

क्या होता है -

➲ लिवर के संक्रमण को हेपेटाइटिस कहते हैं। यह विषाणु (वायरस) से होता है। यह पीलिया के रूप में दिखाई देता है।

रोग कैसे फैलता है -

➲ पीलिया (हेपेटाइटिस–ए व ई) के वायरस रोगी के मल में होते हैं। ये वायरस पीलिया रोगी के मल से, जल में आ जाते हैं। ऐसा दूषित जल पीने से पीलिया फैलता है। भोजन में मक्खियों द्वारा भी यह बीमारी फैलती है।

लक्षण -

आंख, नाखून अथवा शरीर का रंग पीला होना

बुखार, सिरदर्द

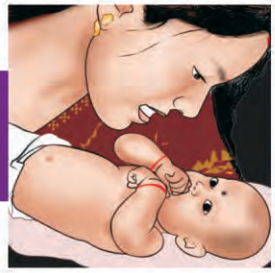
कभी-कभी उल्टी होना, भूख न लगना

पेशाब पीला आना

ऊपर दिये लक्षण यदि किसी मरीज में दिखाई दें तो पुष्टि करने के लिए उन्हें अस्पताल/डॉक्टर के पास भेजना चाहिए

सबसे ज्यादा खतरा किसको होता है -

गर्भवती और छोटे बच्चों को



इलाज -

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

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

ज्यादा तरल पदार्थ, ज्यादा पानी, शरबत पीना चाहिए।

आराम करना चाहिए

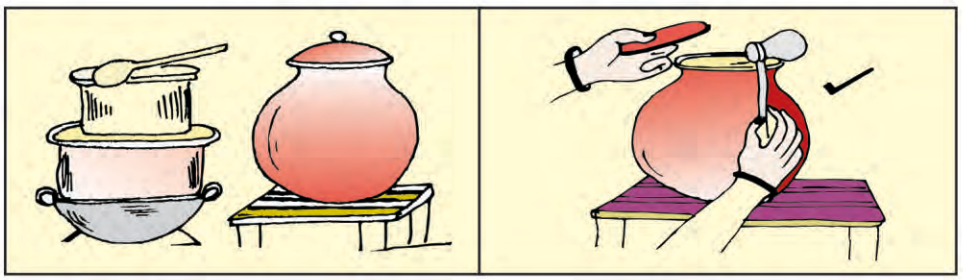
मुलायम चीजें खाना चाहिए जैसे खिचड़ी

डॉक्टर से जांच कराते रहना चाहिए

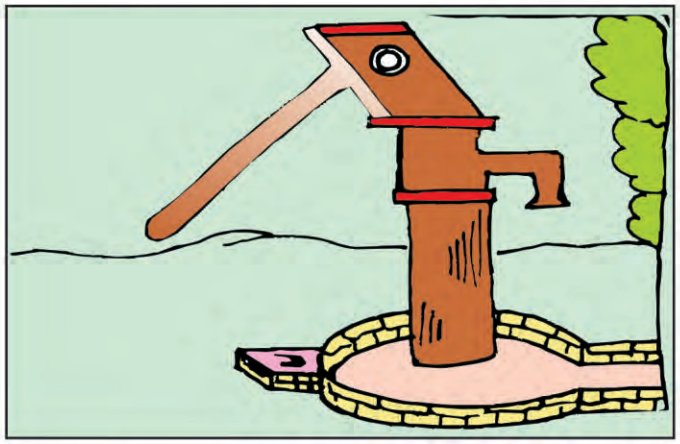
बचाव -

शौच के बाद, खाना बनाने से पहले, खाना खाने, खाना खिलाने से पहले हाथ साबुन से धोना चाहिए।

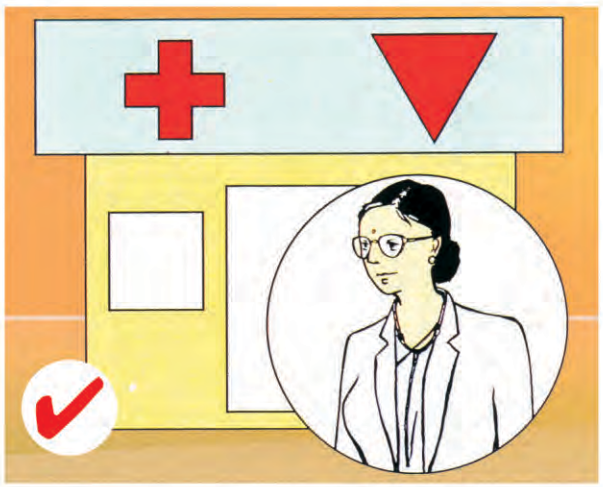
पानी उबालकर पीना चाहिए



भोजन और पानी को ढक कर रखना चाहिए



हैण्डपंप के आस-पास शौच नहीं करना चाहिए



पीलिया होने पर झाड़फूंक की बजाय डॉक्टरी जांच कराना चाहिए

रेफर कब करें -

- गर्भवती में पीलिया के लक्षण दिखने पर उन्हें रेफर करें
- पीलिया के मरीज के शरीर में पानी की कमी होने पर उन्हें अस्पताल रेफर करें

मितानिन की भूमिका -

पहचान में भूमिका -

- उल्टी, बुखार, शरीर पीला होना आदि लक्षणों वाले मरीजों की पहचान कर पीलिया की जांच कराना
- गर्भवती के घर परिवार भ्रमण कर पीलिया के लक्षणों की जांच करना

इलाज में भूमिका -

- पीलिया के मरीजों को बिना तेल का खाना खाने, ज्यादा पानी पीने और आराम करने के बारे में बताना
- यदि किसी मरीज में बार–बार उल्टी होने, पेशाब कम आने या अधिक प्यास लगने के लक्षण मिलें तो अस्पताल रेफर करना

बचाव में भूमिका -

- पीलिया के संबंध में पारा बैठक एवं ग्राम स्वास्थ्य समिति की बैठक में समझाना
- गर्भवती के घर परिवार भ्रमण कर पीलिया से बचाव की जानकारी देना

13 मिरगी रोग

मिरगी रोग -

किसी व्यक्ति को बार–बार दौरे पड़ते हैं तो इसे मिरगी रोग कहते हैं। मिरगी रोग भी शरीर के अन्य रोगों के समान ही एक सामान्य रोग है। इसका देवी–देवता, भूत–प्रेत, जादू–टोना आदि से कोई संबंध नहीं है।

मिरगी रोग होने पर मरीज को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए एवं डॉक्टर की सलाह पर दवाई लेते रहना चाहिए। मिरगी के रोगी को सड़क पर, आग या तालाब/कुंआ आदि के पास अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। ऐसी जगह में दौरा पड़े तो दुर्घटना का खतरा हो सकता है।

मिरगी का दौरा पड़ने के लक्षण -

- चक्कर खाकर जमीन पर गिर जाना।
- अचानक पूरे शरीर का ऐंठ जाना और झटके लगना।
- एक टक घूरना या आंखे झपकाना।
- आंखों के सामने अंधेरा छा जाना।

मिरगी का दौरा पड़ने पर ध्यान रखें -

- मिरगी का दौरा आने के समय रोगी को आग, पानी या किसी दुर्घटना से बचाना चाहिए।
- रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटा दें, कपड़े ढीले कर दें।

- दौरे के बाद करवट से लिटा दें, जिससे मुंह की लार आदि बाहर निकल सके एवं मुंह में ना जाये।
- दौरे के समय मुंह में पानी डालने अथवा दवा खिलाने का प्रयास न करें।
- जबड़ों को बल पूर्वक खोलने का प्रयास नहीं करें।
- चम्मच या अन्य चीजों को दांतो के बीच में न फसाएं।
- रोगी को जूता नहीं सुंघाना चाहिए।
- दौरे के खत्म होते ही तुरंत डॉक्टर से मिलें।

मितानिन की भूमिका -

- मिरगी की बीमारी का पता आसानी से चल जाता है। किसी को दौरे पड़ते हों तो उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए।
- डॉक्टर द्वारा मिरगी की पुष्टि हो जाने पर, इसकी दवा को कई वर्षों तक खाना होता है। दवा खाते रहने से यह बीमारी ठीक रहती है। यह बात मरीज व उनके परिवार को समझानी चाहिए।

- मिरगी बीमारी का संबंध जादू–टोना से नहीं है, यह भी अन्य बीमारियों की तरह ही एक बीमारी है। इसके बारे में समुदाय को बताना।

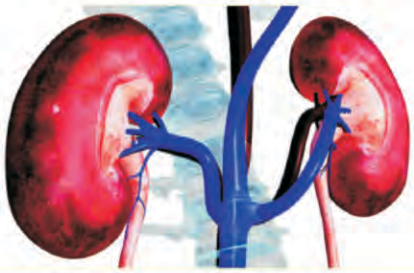
14 उच्च रक्तचाप (बी.पी.)

उच्च रक्तचाप या बी.पी. क्या है ?

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

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

मस्तिष्क की बीमारी - लकवा



किडनी/गुर्दे की बीमारी - किडनी फेल होना

दिल की बीमारी -
दिल का दौरा पड़ना

आंखों पर असर

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

बी.पी. की पहचान -

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 का केवल एक बार बी.पी. अधिक है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की बीमारी है। इसके लिए एक हफ्ते बाद दूसरी बार बी.पी. जांच कराना जरूरी 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।

मरीज का ईलाज -

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

दवाओं का उपयोग -

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

मरीज का फालोअप (लगातार दवाई खाने का महत्व) -

- 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 रहे हों। लगातार दवाई खाने से बी.पी. नियंत्रित रहता है जिससे बी.पी. बढ़ने के कारण होने वाले खतरों जैसे लकवा, हार्ट अटैक आदि से बचा जा सकता है।

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 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।

उच्च रक्तचाप एवं लकवा से बचाव -

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

रहन-सहन में बदलाव इस प्रकार हैं -

- अगर मोटापा है तो वजन को कम करना चाहिए
- नियमित व्यायाम करना चाहिए
- नियमित भोजन करना चाहिए
- खाने में नमक का प्रयोग कम करना चाहिए, अधिक नमक की चीजें जैसे–चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएं

- फल और हरी सब्जियों का उपयोग अधिक मात्रा में करें
- 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

उच्च रक्तचाप एवं लकवा की रोकथाम एवं नियंत्रण में मितानिन की भूमिका -

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

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

शुगर (डायबिटीज)

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 **डायबिटिज** भी कहते हैं।

बढ़ी हुई शुगर के नुकसान -

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

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

शुगर के लक्षण -

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

वजन कम होना

अधिक भूख लगना

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

घाव न भरना

हाथ, पैरों में झुनझुनी

अधिक प्यास लगना

शुगर (मधुमेह) का खतरा किनको अधिक होता है -

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

➲ बहुत ज्यादा वजन होना।

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

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

खून में शक्कर की मात्रा को मापना -

➲ सभी गर्भवती का जांच कराना चाहिए

➲ जिनको लक्षण हो जैसे– घाव नहीं भरता हो उनकी जांच करानी चाहिए

➲ 30 साल की उम्र के बाद हर साल में एक बार शुगर की जांच करानी चाहिए।

कब कहेंगे कि मरीज को शुगर की बीमारी है -

अगर खाली पेट खून की जांच में शक्कर की मात्रा 125 से अधिक हो और 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।

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

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।

मरीज का फालोअप -

- 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 माह में शुगर जांच कराने की जरूरत होती है।
- मितानिन यह देखे कि मरीज दवा बीच में ना छोड़े, खाने में परहेज रखे और हर माह शुगर की जांच कराएं।

आदतों में परिवर्तन से बीमारी की रोकथाम -

आहार -

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

व्यायाम -

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

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।

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।
- नाखून 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 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।

15 सिकलसेल एनीमिया

परिचय -

सिकलसेल एनीमिया एक खास किस्म की खून की कमी है।

सिकलसेल 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।

सिकलसेल 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
- सिकलसेल रोगी महिला अगर गर्भवती हो तो बार–बार गर्भपात एवं रक्त स्त्राव की समस्या हो सकती है।

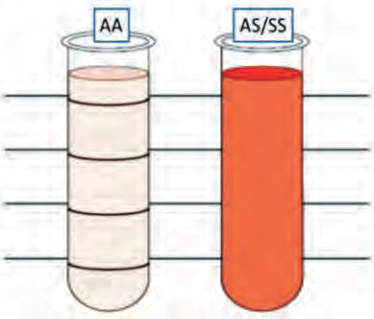
किन बच्चों/व्यक्तियों को जांच कराने के लिए भेजें -

- पिछले एक साल में कभी भी खून चढ़ाने की जरूरत पड़ी हो
- जोड़ों मे तेज दर्द होना
- जिन्हें कभी डॉक्टर ने सिकलसेल है ऐसा बोला हो

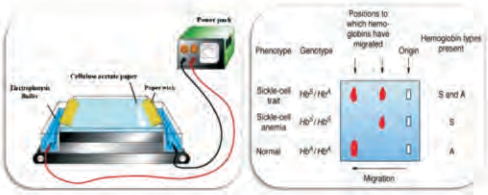
ऐसे लक्षण वाले मरीज में सिकलसेल होने की अधिक संभावना हो सकती है। इसलिए इनको जिला अस्पताल भेजना चाहिए। ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति को सिकलसेल रोगी (SS) होने की संभावना है।

इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच में (SS) की पुष्टि होने पर डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार दवा खिलाना चाहिए।

सिकलसेल रोग की जांच व ईलाज - सिकलसेल रोग की जांच खून की जांच से की जाती है –



- **साल्युबिलिटि जांच** स्थानीय स्तर पर ए.एन.एम. भी कर सकती है। इससे सिकलसेल 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 सिकलसेल 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 सिकलसेल 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।

सिकलसेल वाहक -

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

अगली पीढ़ी सिकलसेल से कैसे बच सकती है ?

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

मितानिन की भूमिका -

- घर–घर जाकर सिकलसेल के लक्षण वाले व्यक्तियों की पहचान करना एवं उन्हें अस्पताल भेजना।
- जो सिकलसेल रोगी हैं उन्हें डॉक्टर के सलाह अनुसार नियमित दवा खाने के लिए प्रेरित करना।

16 कोरोना वायरस से बचाव

कोविड क्या है -

कोविड–19 एक विषाणु से फैलने वाली बीमारी है। यह एक नयी बीमारी है। नवम्बर 2019 के पहले इसके बारे में पता नहीं था। कोविड–19 अब एक पूरे विश्व में फैली हुई महामारी है। भारत सहित बहुत सारे देश इससे प्रभावित हो चुके हैं। अभी तक इस बीमारी का कोई इलाज व टीका नहीं बना है।

कोविड कैसे फैलता है -

यह बीमारी कोरोना के संक्रमित मरीज से सीधे संपर्क में आने पर होती है। किसी व्यक्ति जिसको कोरोना बीमारी हो चुका है, के खांसने/छींकने से कण किसी वस्तु पर आ जाते हैं जैसे कि टेबल, हैंडल आदि, उसको अन्य व्यक्ति छूता है, तो उसके हाथ में कीटाणु आ जाते हैं। जब वह व्यक्ति ऐसे हाथ से अपने मुंह को छूता है तो उसके शरीर में कीटाणु आ जाते हैं और फेफड़े में जाकर बीमार कर सकते हैं।

कोविड के सामान्य पाये जाने वाले लक्षण -

बुखार आना

खांसी आना

सांस लेने में परेशानी होना

कभी-कभी कुछ लोगों में निम्नलिखित लक्षण भी हो सकते हैं -

थकान, शरीर में दर्द होना

गले में खराश होना

नाक बहना/सर्दी

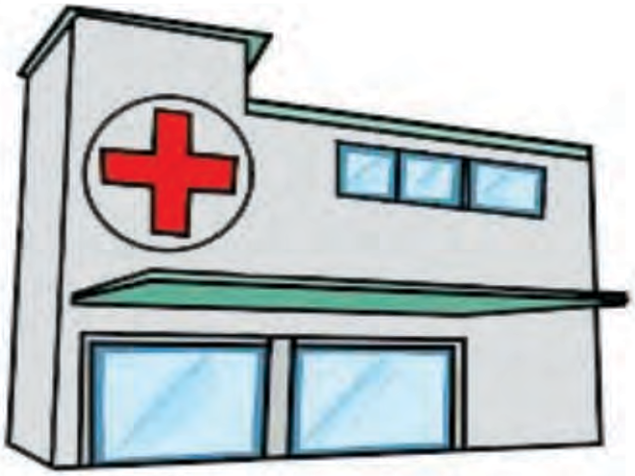
कोविड की जांच किसे करानी चाहिए -

- जिनमें ऊपर लिखे लक्षण हों
- जो कोविड पुष्टि हुए प्रकरण के संपर्क में आये हों

जल्दी जांच कराने के फायदे -

- जल्दी इलाज शुरू होगा
- संक्रमण का फैलाव कम होग
- मरीज को गंभीर होने से बचा सकते हैं

उपरोक्त लक्षण दिखने पर 24 घंटे के अंदर नजदीकी अस्पताल में जाकर जांच कराएं। देरी करने से समस्या बढ़ सकती है और जान को खतरा हो सकता है।



कोविड के मरीज कौन है -

ऐसे व्यक्ति जिनकी जांच में कोविड संक्रमण की पुष्टि हुई है। भले ही लक्षण मौजूद हो अथवा नहीं हो।

लक्षण वाले व बिना लक्षण वाले मरीज कौन है -

लक्षण वाले मरीज – लक्षण वाले मरीज वे मरीज हैं जिनकी पुष्टि हुई है और जिन्हें बुखार के साथ खांसी हो अथवा ऊपर बताये गये लक्षणों में से 3 या 3 से अधिक लक्षण मौजूद हो।

बिना लक्षण वाले मरीज – बिना लक्षण वाले मरीज वे हैं जिनकी पुष्टि हुई है लेकिन उनमें कोई भी लक्षण मौजूद नहीं हो।

संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें -

छींकते एवं खांसते समय मुंह को रूमाल/कपड़े से जरूर ढकें। रूमाल को नियमित धो कर उपयोग करें।

नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन से धोएं।

हाथ मिलाना, गले लगाना आदि से बचें।

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

अन्य लोगों से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।

आइसोलेशन और क्वारेंटिन में क्या अंतर है -

1. **क्वारेंटिन -** क्वारेंटिन उन व्यक्तियों के लिए है जो संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आये हों और ऐसी संभावना है कि आने वाले 14 दिनों में उसमें संक्रमण आ जाये।

क्वारेंटिन का उद्देश्य -

- संक्रमण की कड़ी को तोड़ना
- कोविड–19 के लक्षण आने का आकलन करना
- संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के 5 से 10 दिनों के बीच में संपर्क में आये व्यक्ति की कोविड के लिए जांच करना।

क्वारेंटिन की अवधि - संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने के दिन से 14 दिनों तक है।

2. **आइसोलेशन** - जो व्यक्ति बीमार हैं उनके द्वारा जो बीमार नहीं है उनसे स्वयं को अलग करना ही आइसोलेशन है।

आइसोलेशन के उद्देश्य -

- कोविड के मरीज अथवा संभावित मरीज को घर अथवा सेंटर में अन्य व्यक्तियों से अलग करना ताकि संक्रमण का फैलाव अन्य लोगों में ना हो।
- उनको स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या तो नहीं है, उसकी जांच करना।

आइसोलेशन की अवधि -

1. जो मरीज अस्पताल में हैं उन्हें डॉक्टर की सलाह अनुसार अवधि तय किया जाता है।
2. जो मरीज घर में आइसोलेशन में हैं उन्हें लक्षण आने के 10 दिनों तक एवं 3 दिनों से बुखार नहीं आया हो। घर में आइसोलेशन में रहने वालों को आइसोलेशन अवधि खत्म होने के बाद दोबारा जांच की आवश्यकता नहीं है।

किन लोगों को सबसे ज्यादा खतरा है -

- बुजुर्गों को
- ऐसे व्यक्ति जिन्हें निम्नलिखित बीमारियां पहले से है –
  - शुगर, • बी.पी., • हृदय रोग, • कैंसर, • गुर्दे से संबंधित बीमारी, • फेफडे से संबंधित बीमारी, • टी.बी.

17 खाद्य सुरक्षा योजनाएं

रोजगार गारंटी योजना

- 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 वयस्क 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 आवदेन 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 रूपये 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।
- अप्रैल 2020 से प्रतिदिन मजदूरी 190 रू. तय की गई है।

रोजगार गारंटी में क्या समस्याएं आ सकती है ?

- 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। छूटे 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।

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

वर्ष 2019 से छत्तीसगढ़ राज्य में मध्यान्ह भोजन में सप्ताह में 2 दिन अंडा देने का प्रावधान किया गया है। इससे पहले 2005 में भी मध्यान्ह 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 मध्यान्ह 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 शुरूवात 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 भावानाओं 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।

मध्यान्ह भोजन

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

- मध्यान्ह भोजन के लिए शासन द्वारा पांचवी कक्षा तक के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 5.02 रू. के हिसाब से पैसा दिया जाता है। छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए प्रतिदिन 6.81 रू. 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 मध्यान्ह 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 चांवल, 20 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।
- छठवीं से आठवीं कक्षा के हर बच्चे के लिए रोज 150 ग्राम चांवल, 30 ग्राम दाल व 50 ग्राम सब्जी को पकाया जाना चाहिए।

- महिला स्वयं सहायता समूहों को मध्यान्ह भोजन पकाने की जिम्मेदारी दी गई है। मध्यान्ह 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।

मध्यान्ह 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।
- मध्यान्ह 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।

मध्यान्ह भोजन में समुदाय कैसे और सुधार ला सकता है -

- समुदाय द्वारा मध्यान्ह 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 मध्यान्ह भोजन की निरंतरता व गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। महिलाओं को स्कूल में जाकर दिए जा रहे मध्यान्ह 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 तहत् सभी हितग्राहियों के प्रावधान -

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

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

इसमें क्या-क्या समस्याएं देखने को मिलती है ?

- गर्भवती को दिए जाने वाले भोजन की गुणवत्ता में कमी देखने को मिलती है।
- रेडी टू इट 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 इट 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 इट 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 मे 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 पात्रता –**

1. भूमिहीन कृषि मजदूरों के समस्त परिवार
2. ढाई एकड़ तक भूमिधारक सीमांत कृषक एवं 5 एकड़ तक भूमिधारक लघु कृषकों के समस्त परिवार
3. समस्त परिवार जिसके मुखिया असंगठित श्रमकार सामाजिक सुरक्षा अधिनियम 2008 के अंतर्गत असंगठित श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।
4. समस्त परिवार जिसके मुखिया भवन एवं अन्य सन्निर्माण कर्मकार (नियोजन का विनियमन एवं सेवा की शर्तें) अधिनियम 1996 के अंतर्गत निर्माण श्रमिक के रूप में पंजीकृत हैं।

उपरोक्त परिवारों को निम्नानुसार चावल प्रतिकिलो 1 रूपये की दर से मिलने का प्रावधान है –

1 सदस्य	–	10 किलो
2 सदस्य	–	20 किलो
3 से 5 सदस्य	–	35 किलो
5 से अधिक सदस्य	–	7 किलो प्रति सदस्य के अनुसार

➲ **अंत्योदय कार्ड हेतु पात्रता –**

1. विशेष कमजोर जनजाति समूह (बैगा, पहाड़ी कोरवां, बिरहोर, कमार, अबूझमाड़िया, पंडो और भुजिया) के समस्त परिवार
2. समस्त परिवार जिसके मुखिया विधवा अथवा एकाकी महिला है।
3. समस्त परिवार जिसके मुखिया गंभीर/लाइलाज बीमारी से पीड़ित है।
4. समस्त परिवार जिसके मुखिया एक निःशक्त व्यक्ति है।
5. समस्त परिवार जिसके मुखिया 60 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं जिनके पास आजीविका के सुनिश्चित साधन या सामाजिक सहायता नहीं है।
6. समस्त परिवार जिसके मुखिया बीमुक्त बंधवा मजदूर हैं।
7. आवासहीन परिवार।

उपरोक्त परिपार के लिए 35 किलो चावल प्रतिमाह (जिनके पास गुलाबी कार्ड था) 1 रू. प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है।

➲ **अन्नपूर्णा परिवार** (ऐसे परिवार जिसके मुखिया 65 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं, जो वृद्धापेंशन हेतु पात्र हैं किन्तु पेंशनधारी नहीं है) के हितग्राही को प्रतिमाह 35 किलो चावल मिलना है। जिसमें से 10 किलो चावल निःशुल्क तथा शेष 25 किलो चावल 1 रूपये प्रतिकिलो की दर से मिलने का प्रावधान है।

- **निराश्रित / निःशक्तजन हितग्राही** (एकल वृद्ध एवं निराश्रित व्यक्ति / एकल निःशक्त व्यक्ति) के लिए प्रतिमाह निःशुल्क 10 किलो केवल चावल मिलने का प्रावधान है।

- **सामान्य परिवार (सफेद कार्ड)** के लिए एक सदस्य 10 किलो, 2 सदस्य 20 किलो, 3 या 3 से अधिक सदस्य होने पर 35 किलो प्रमिमाह 10 रूपये प्रतिकिलो की दर से केवल चावल मिलने का प्रावधान है।

2. **चना -** जनजाति क्षेत्रों में पहले की तरह 2 किलो प्रतिमाह 5 रू. 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 रू. राशि दिए जाने का प्रावधान है।
- **पहला किस्त**–150 दिनों के अंदर गर्भावस्था के पंजीयन के बाद 1000 रू.
- **दूसरा किस्त** – गर्भावस्था के छः माह पूरा होने पर कम से कम एक बार प्रसव पूर्व जांच के बाद 2000 रू. देने का प्रावधान है।
- **तीसरा किस्त** – नवजात शिशु के जन्म के बाद बी.सी.जी., पेन्टावेलेंट टीका लगने के बाद 2000 रू. 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।

परिकल्पना एवं निर्माण

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

प्रतियां-71,000