हमर स्वास्थ्य हमर हाथ

मितानिन के लिए प्रशिक्षण पुस्तक

जुलाई-2023

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

ग्रामीण मितानिन के लिए 28 वां चरण प्रशिक्षण पुस्तक
शहरी मितानिन के लिए 13 वां चरण प्रशिक्षण पुस्तक

विषय सूची

क्र.	अध्याय	पृष्ठ
1.	गर्भवती में खतरे के लक्षण, सुमन कार्यक्रम	1-9
2.	बीमार नवजात की देखभाल	10-12
3.	नवजात बच्चों को गर्म रखना (कंगारू विधि)	13-16
4.	स्तनपान संबंधी समस्याएं	17-22
5.	निमोनिया	23-30
6.	सुरक्षित गर्भपात	31-35
7.	महिलाओं के सुरक्षा हेतु कुछ कानूनी अधिकार	36-41
8.	अस्पताल में मरीज के अधिकार	42-46
9.	मितानिन कार्यक्रम के मूलभूत सिद्धांत	47-49
10.	अनियमितता के खतरों से बचाव	50-54
11.	बी.पी. (उच्च रक्तचाप)	55-61
12.	सिकलसेल एनीमिया	62-68
13.	कुपोषण	69-77
14.	पोषण एवं खून की कमी	78-82
15.	मोतियाबिंद एवं आंखों की अन्य समस्याएं	83-86
16.	दांतों की देखभाल	87-88
17.	कुत्ते द्वारा काटा जाना और रेबीज	89-90
18.	लू लगना	91-93
19.	खुजली (स्केबीज)	94-95
20.	चेचक	96-97
21.	टायफाइड	98-99
22.	आयोडीन के बचाव हेतु नमक का रख-रखाव कैसे करें	100-103
23.	मितानिन कल्याण कोष अंतर्गत नये प्रावधान की जानकारी	104-105

प्रथम संस्करण
जुलाई - 2023

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

1. गर्भवती में खतरे के लक्षण

ऐसा अनुमान है कि लगभग 6 में से 1 गर्भवती अथवा उनके होने वाले बच्चे की जान को खतरा हो सकता है। पर कई बार खतरे के लक्षण को पहचानने में देरी हो जाती है। इससे भी अधिक दुख की बात है कि कई गर्भवती में खतरे का पता चलने पर भी उन्हें जरूरी इलाज नहीं मिल पाता।

गर्भवती में खतरे के लक्षणों की समय पर पहचान और इलाज होने से खतरे से बचा जा सकता है।

खतरे के लक्षण की पहचान—गर्भवती में कई खतरे के लक्षण की पहचान ए.एन.सी. (प्रसव पूर्व जांच) से पता चलते हैं। प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के तहत् प्रत्येक माह के 9 एवं 24 तारीख को खतरे वाली गर्भवती को जांच व इलाज के लिए प्राथमिकता से भेजना चाहिए।

खतरे के लक्षण होने पर क्या करेंगे -

1. गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर द्वारा जांच और इलाज
2. ऐसे अस्पताल में प्रसव कराना जहां आपरेशन की सुविधा हो

1. गर्भावस्था के दौरान डॉक्टर द्वारा जांच और इलाज— गर्भावस्था में कई समस्या ऐसी होती हैं जिनका डॉक्टर दवाई देकर इलाज कर सकते हैं। इसलिए खतरे के लक्षण वाली गर्भवती को डॉक्टर को दिखाना चाहिए। यदि किसी गर्भवती का बी.पी. बढ़ा हुआ हो, शुगर बढ़ी हुई हो, खून की बहुत कमी (गंभीर एनिमिया) हो, झटके आना, बुखार या अन्य बीमारी हो तो डॉक्टर बीमारी को समझ कर सही दवा और सलाह देकर इसे ठीक कर सकते हैं। ऐसी गर्भवती से 8 वें 9 वें माह में मितानिन को बार–बार भेंट कर स्थिति का पता करते रहना चाहिए।

2. ऐसे सरकारी अस्पताल में प्रसव कराना जहां आपरेशन की सुविधा हो—गर्भवती में यदि खतरे का कोई भी लक्षण हो तो उसका प्रसव ऐसे अस्पताल में ही कराना चाहिए जहां आपरेशन (सिजेरियन) की सुविधा हो। इसके लिए पहले से परिवार से बातकर गाड़ी व अस्पताल के लिए तैयारी करवा देनी चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान खतरे के मुख्य लक्षण

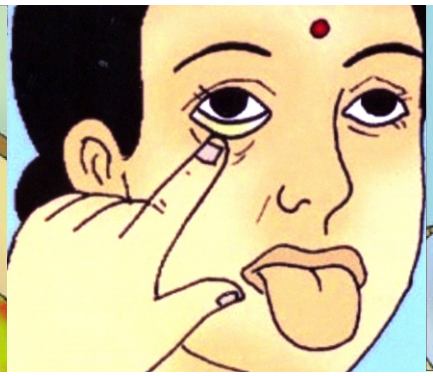
नीचे बताये गये कोई भी खतरे के लक्षण होने पर गर्भवती को डॉक्टर से जांच करानी चाहिए।

चेहरे या हाथ/पैर में सूजन

झटके आना

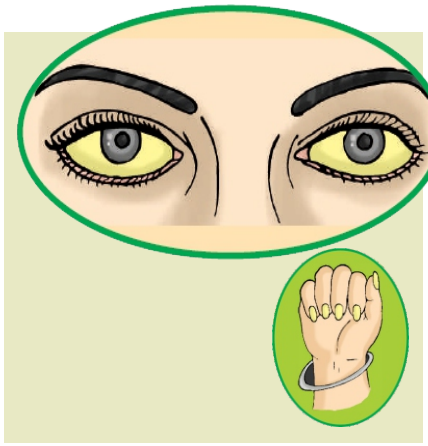
खून जाना

बच्चे का हिलना-डुलना कम पता चलना



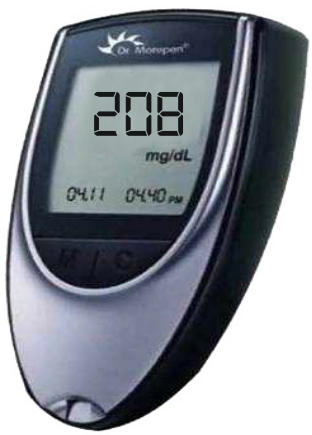
खून की गंभीर कमी होना (8 ग्राम से कम होना)

बुखार या मलेरिया होना



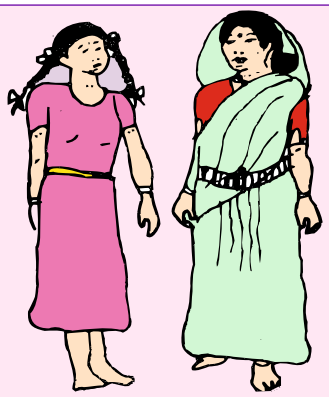
पीलिया होना

बी.पी. बढ़ा होना

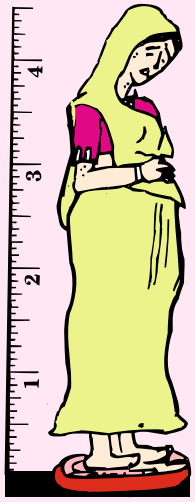


शुगर बहुत बढ़ जाना

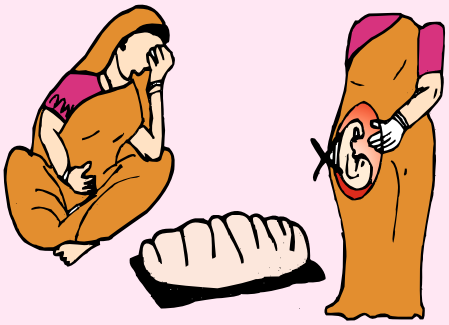
गर्भवती में निम्नलिखित खतरे के लक्षण होने पर मितानिन गर्भवती महिला को (हाई रिस्क) खतरे वाली गर्भवती के रूप में पहचान करेगी और उन पर विशेष ध्यान देगी



उम्र 18 वर्ष से कम या
35 वर्ष के ऊपर होना



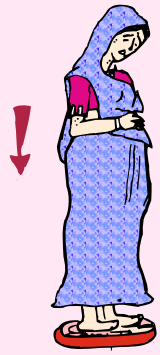
लम्बाई
4 फूट
10 ईंच
से
कम होना



पूर्व में गर्भपात हुआ हो या
मृत बच्चा पैदा हुआ हो

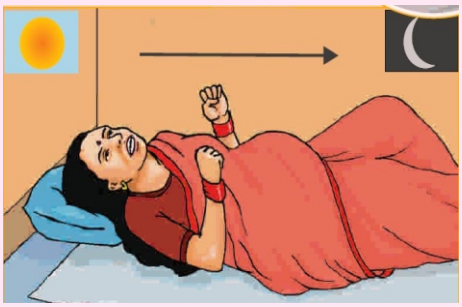
जिस महिला के चार या अधिक प्रसव हुए हों

गर्भधारण से पहले वजन
40 किलो से कम हो



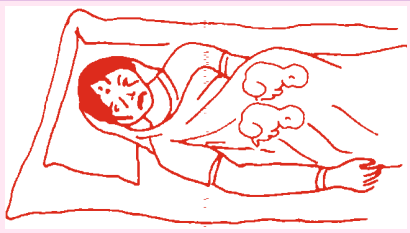
पूर्व गर्भावस्था के दौरान
झटके आए हों

पूर्व प्रसव में 12 घंटे से
अधिक समय लगा हो



बच्चा आड़ा या उल्टा हो

जुड़वा बच्चे हों



पूर्व प्रसव आपरेशन से हुआ हो

कोई बीमारी जैसे मधुमेह (शुगर)
एच.आई.वी., सिकलसेल या
टी.बी. हो

गर्भवती में बी.पी.की समस्या-

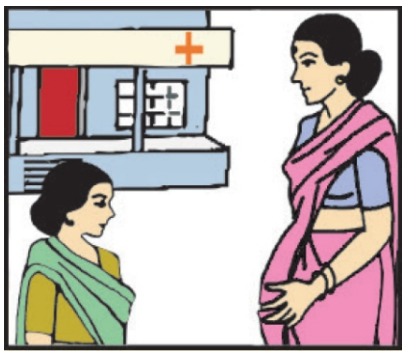
ए.एन.एम के द्वारा प्रसव पूर्व जांच में गर्भवती महिला की बी.पी. जांच करने पर ऊपर का 140 और नीचे का 90 से अधिक आता है तो कुछ समय बाद दोबारा बी.पी. की जांच करना चाहिए। यदि दूसरी बार के जांच में भी 140–90 आने पर बी.पी. बढ़ा हुआ माना जाता है।

कुछ गर्भवती में बी.पी. बढ़ने की समस्या 5 वें माह में शुरू होती है, कुछ को पहले से ही रहती है।

बढ़े हुए बी.पी. के लक्षण–शरीर में सूजन बढ़ जाना, चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ, धुंधला दिखाई देना, तेज सिर दर्द होना, उल्टी ज्यादा होना।

गर्भवती महिला के लिए बी.पी. बढ़ना बहुत खतरनाक होता है। प्रसवपूर्व जांच में हर बार बी.पी. का जांच कराना चाहिए और कितना रीडिंग आ रहा है उसे देखना चाहिए। जहां मितानिन के पास बी.पी. मशीन उपलब्ध हो वहां मितानिन द्वारा महिला की बी.पी. जांच करना चाहिए। समय पर बी.पी. का पता चले तो इलाज संभव होता है।

बढ़े हुए बी.पी. के लिए क्या करेंगे –



- गर्भवती महिला को डॉक्टर के पास जांच के लिए भेजना चाहिए। डॉक्टर गर्भवती महिला को दवाईयां देंगे जिससे बी.पी. ठीक रहेगा।
- 8–9 वें माह में बार–बार बी.पी. की जांच कराके लगातार बी.पी. की निगरानी करना चाहिए।
- यदि बी.पी. बढ़ा हो तो डॉक्टर के बताए अनुसार दवाईयां लगातार खाना चाहिए।
- कुछ महिलाओं का बी.पी. इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि प्रसव भी कराना पड़ सकता है। लेकिन उस समय भी झटके से बचाने के लिए भी दवाईयां होती है। ऐसी महिला को अकेला नहीं छोड़ना चाहिए।

गर्भावस्था में होने वाले बी.पी. (उच्च रक्तचाप) से कैसे बच सकते हैं—गर्भावस्था में कैल्शियम की गोली खाने से गर्भवती महिलाओं में गर्भावस्था के कारण होने वाले बी.पी. (उच्च रक्तचाप) के खतरे को कम किया जा सकता है।

कैल्शियम गोली किसे और कब उपयोग करना है -

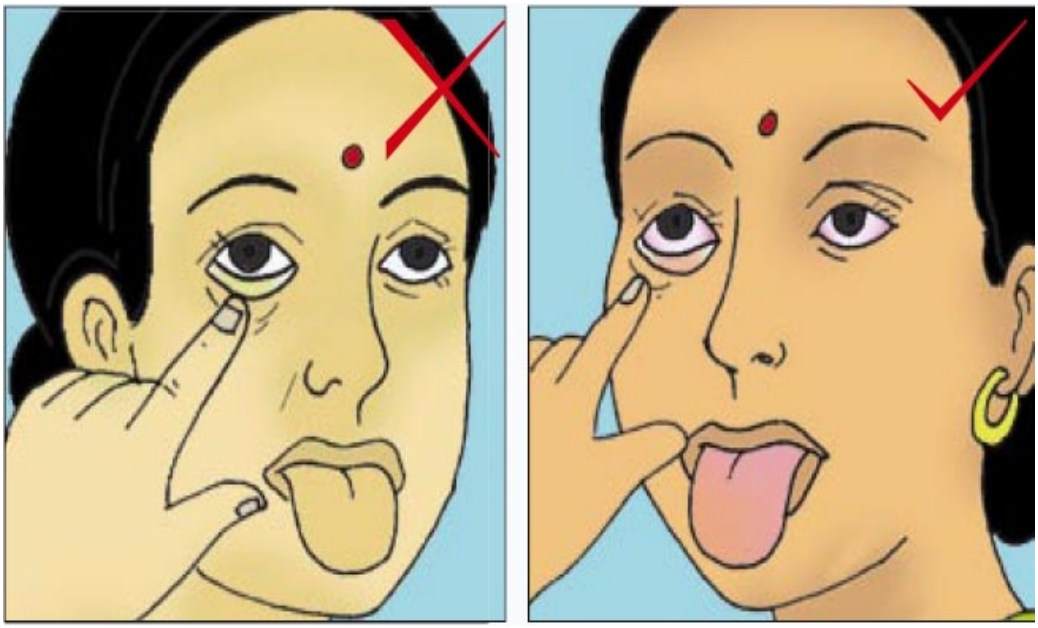
- सभी गर्भवती महिलाओं को दूसरी तिमाही से 180 दिनों के लिए खाना है।

कैल्शियम गोली खाने का तरीका -

- कैल्शियम की गोली हमेशा खाना खाने के तुरंत बाद खाना है। खाली पेट गोली खाने से गैस की समस्या हो सकती है।
- एक गोली सुबह/दोपहर के भोजन के बाद एवं एक गोली रात के भोजन के बाद खाना चाहिए।
- कैल्शियम एवं आयरन की गोली के सेवन में कम से कम 2 घंटे का अंतर होना चाहिए। दोनों गोलियां कभी भी साथ में नहीं खाना है।
- अगर गर्भवती महिला कैल्शियम गोली खाना भूल जाये तो 2 गोली कभी भी साथ में नहीं खाना है।

गर्भवती में खून की गंभीर कमी होना -

- गर्भावस्था में खून की कमी से बचाव के लिए गर्भवती को 180 आयरन गोली 6 माह तक खाने के लिए दी जाती है (गर्भवती में 11 ग्राम से अधिक खून होने पर 1 आयरन गोली प्रतिदिन एवं 11 ग्राम से कम खून होने पर 2 आयरन गोली प्रतिदिन दी जाती है)।



- किन्तु प्रसवपूर्व जांच में यदि गर्भवती महिला का खून 8 ग्राम से नीचे होने पर उसे आयरन सुक्रोस का इंजेक्शन लगवाना पड़ेगा। मितानिन को इस बात का ध्यान रखने की जरूरत है कि यदि किसी गर्भवती महिला के शरीर में 8 ग्राम से कम खून हो तो उसे अस्पताल रेफर करें ताकि उन्हें आयरन का इंजेक्शन लग पाये।

सुमन कार्यक्रम (सुरक्षित मातृत्व आश्वासन)

सुमन कार्यक्रम - सुमन कार्यक्रम, सम्मान और गरिमा के साथ सुरक्षित गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद तत्काल देखभाल को बढ़ावा देती है। इसके लिए यह योजना इन सुविधाओं को गारंटी के रूप में प्रदान करती है।

सुमन कार्यक्रम के लाभार्थी

- सभी गर्भवती महिलाएं
- सभी धात्री महिलाएं (प्रसव के बाद 6 माह तक)
- सभी बीमार शिशु

सुमन कार्यक्रम के मुख्य आधार

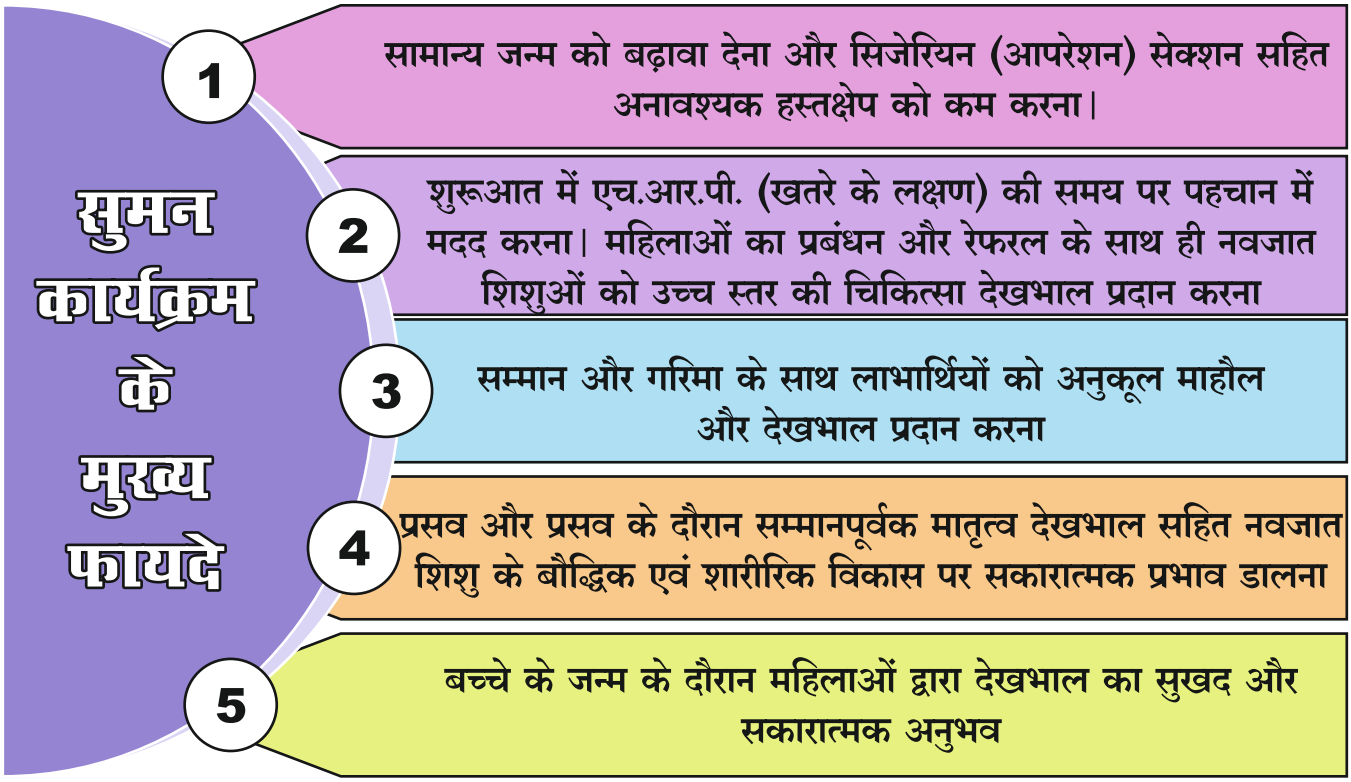
निःशुल्क प्रसवपूर्व जांच, प्रसव और प्रसव के बाद देखभाल

ज्यादा जोखिम (खतरे) वाली गर्भवती महिलाओं के लिए सुनिश्चित प्रसव योजना

बीमार तथा नवजात शिशुओं का निःशुल्क प्रबंधन

सुमन कार्यक्रम के तहत् मिलने वाली सेवा गारंटी

- निजता और गरिमा सहित सम्मानपूर्वक देखभाल सेवाओं का प्रबंधन
- सुरक्षित मातृत्व पुस्तिका और मातृ-शिशु सुरक्षा कार्ड
- चार प्रसव पूर्व जांचों का प्रबंध (गर्भावस्था के पहले तीन महीनों में एक और चार से नौ माह में प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के तहत कम से कम एक जांच)
- नवजात शिशु की देखभाल के लिए घर पर छः जांच भेंटों का प्रबंधन
- घर से स्वास्थ्य संस्थानों तक निःशुल्क वाहन सेवा (102 या 108 डायल करने पर) का प्रबंधन
- स्वास्थ्य संस्थानों से घर तक निःशुल्क वाहन सेवा का प्रबंधन
- बिना भुगतान किये सामान्य और आपरेशन डिलीवरी के लिए प्रबंधन
- स्तनपान की शीघ्र शुरूआत व आगे के लिए स्तनपान में सहयोग
- बीमार नवजात व शिशुओं के लिए निःशुल्क स्वास्थ्य सेवाओं का प्रबंधन
- जन्म के समय टीकाकरण का प्रबंधन
- प्रसव पश्चात् सेवाओं व गर्भ निरोधक सेवाओं के लिए सलाह का प्रबंधन
- प्रशिक्षित व्यक्तियों (जैसे ए.एन.एम./स्टाफ नर्स द्वारा सेवाओं का प्रबंधन
- एम.टी.पी. (गर्भसमापन) एक्ट के अनुसार गर्भ समापन की सेवाओं व देखभाल का प्रबंधन
- कॉल सेंटर, हेल्प लाइन और वेब पोर्टल आदि द्वारा समयबद्ध शिकायत निवारण
- राज्य और राष्ट्रीय सरकारी योजनाओं के तहत् निर्धारित राशियों का सीधे बैंक खातों में ट्रांसफर



मातृ स्वास्थ्य के तहत् प्रमुख सेवा प्रावधान -

जननी सुरक्षा योजना—इसे मातृ एवं नवजात मृत्यु दर को कम करने तथा गर्भवती के बीच संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने के उद्देश्य से लागू किया गया है। जननी सुरक्षा योजना के लागू होने के बाद संस्थागत प्रसव बढ़ा है।

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम—जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य गर्भवती महिलाओं और बीमार शिशओं (1 वर्ष की आयु तक) के लिए जेब से होने वाले खर्च को निःशुल्क करना है। जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के तहत् हर गर्भवती महिला को सरकारी अस्पतालों में सिजेरियन सेक्शन सहित मुफ्त डिलिवरी का अधिकार है। इसमें निःशुल्क परिवहन, जांच, इलाज, दवाएं, खून (यदि आवश्यक हो) और खाना आदि भी शामिल है।

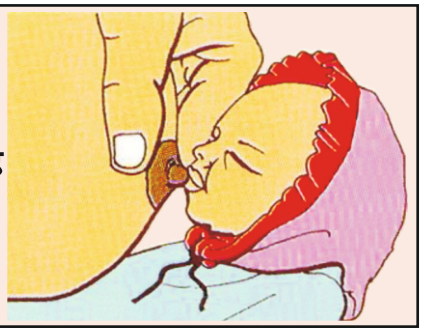
प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान—प्रसव पूर्व देखभाल का न्यूनतम पैकेज प्रदान करता है। सभी गर्भवती महिलाओं को हर महीने की 9 एवं 24 तारीख को निश्चित दिन पर जांच और दवाएं संबंधी सेवाएं प्रदान की जाती है। अभियान के अंतर्गत शहरी और ग्रामीण क्षेत्र की गर्भवती महिलाओं को उनकी गर्भावस्था की दूसरी/तीसरी तिमाही में सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रसव पूर्व जांच व इलाज की सुविधा मुहैया कराना है। अधिक खतरे वाली गर्भवती महिलाओं (एच.आर.पी.) की पहचान और इसके अनुसार जांच व इलाज का भी ध्यान रखा जाता है।

2. बीमार नवजात की देखभाल

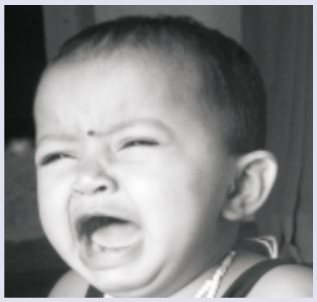
बीमार नवजात के लक्षण -

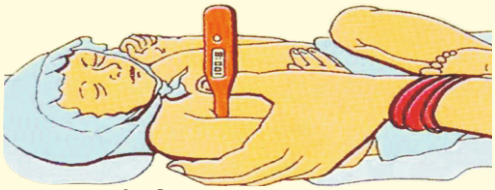
नवजात सुस्त या बेहोश है

स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है

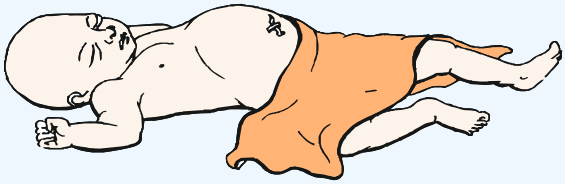


रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है



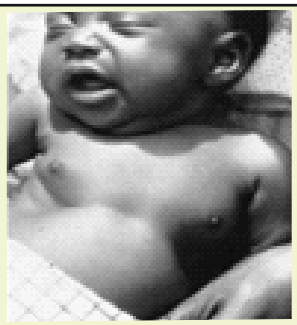


मां कहती है कि बच्चा ठण्डा लग रहा है अथवा बच्चे को बुखार है

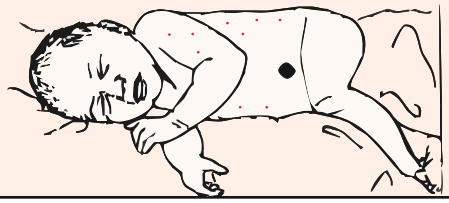


पेट फूला हुआ है अथवा मां कहती है कि बच्चा बार-बार उल्टी कर रहा है

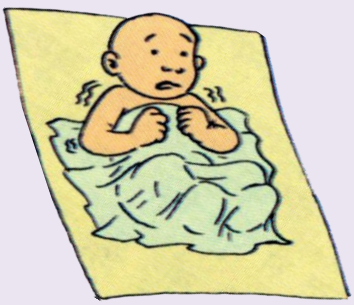
पसली अंदर धंस रही है अथवा सांस की गति 60 या 60 प्रति मिनट से अधिक है



नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है



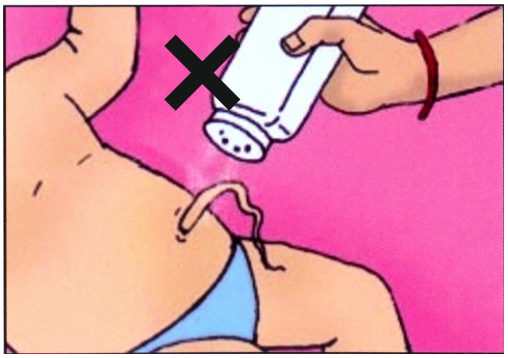
शिशु को झटके आ रहे हों



बीमार नवजात के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- नवजात के घर 1, 3, 7, 14, 21, 28 व 42वें दिन में भेंट के दौरान ऊपर बताए गए सभी लक्षणों की जांच करना चाहिए।
- हर भेंट में सभी लक्षणों की जांच करना चाहिए।
- यदि नवजात में कोई लक्षण दिख रहे हैं तो एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा का पहला डोज देकर 102 गाड़ी से अस्पताल रेफर करना चाहिए। और यह देखना चाहिए कि परिवार अस्पताल गये हैं कि नहीं।
- यदि परिवार वाले अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं तो नवजात को 5 दिनों तक एमोक्सी दवा का पूरा डोज देना चाहिए।
- नवजात को एमोक्सी दवा देने के लिए मितानिन को डरना नहीं चाहिए। ये बहुत ही सुरक्षित दवा है। दवा देने से नवजात की जान बचाने में मदद होगी।

नवजात के नाल की देखभाल



नवजात की नाभि में तेल, पावडर या अन्य कोई चीज नहीं लगाना चाहिए। नाल को साफ–सूखा रखना चाहिए। साफ रखने से नाभि जल्दी सूखता है। संक्रमण नहीं होता है। नाभि में मवाद होने पर जी.वी. पेंट लगाना चाहिए।

त्वचा की देखभाल

नवजात के शरीर पर फोड़े या फुंसी (जिसमें मवाद हो) होना संक्रमण का लक्षण है। संक्रमण के लक्षण दिखने पर ऊपर बताये गये अनुसार एमोक्सी का पहला डोज देकर रेफर करना चाहिए। यदि परिवार अस्पताल नहीं जा पा रहे हैं तो ऊपर बताये गये अनुसार एमोक्सी का 5 दिन का डोज पूरा करना चाहिए एवं फोड़े–फुंसी पर जी.वी. पेंट लगाना चाहिए।

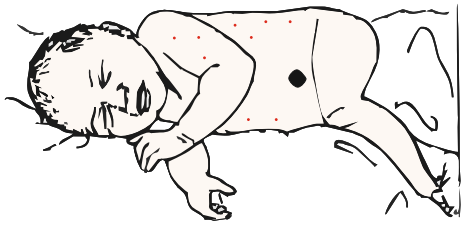
जी.वी. पेन्ट का उपयोग

वैज्ञानिक नाम	जेंशन वॉयलेट (0.5 प्रतिशत घोल)
कब उपयोग करें	फोड़े फुंसी में, महिलाओं की खास समस्याओं में, मुंह में छाले होने पर, नवजात के नाभि में मवाद होने पर
कैसे उपयोग करें	यह खाने की दवाई नहीं है, यह लगाने की दवाई है

जी.वी. पेन्ट उपयोग करने की विधि -

1. फोड़े–फूंसी (नवजात अथवा बड़ों में)–पीप और पपड़ी को साबुन और पानी से धीरे से धोकर निकाल देना चाहिए। एक साफ कटोरी में एक ढक्कन जी.वी. पेन्ट लें। थोड़ी दवाई रूई में भिगो कर फोड़े–फुंसी पर लगाएं। 5 दिन तक हर रोज दो बार लगाएं।

2. नवजात के नाभि में मवाद होने पर–एक साफ कटोरी में एक ढक्कन जी.वी. पेन्ट लें। साफ रूई लें और उसे दवाई में भिगो कर नाभि पर लगाएं। 5 दिन तक हर रोज दो बार लगाएं।



3. मुंह में छाले–हाथ धोने चाहिए। अपनी उंगली पर साफ मुलायम कपड़ा लपेटकर नमक वाले पानी में भिगोकर बच्चे का मुंह साफ कर देना चाहिए। एक साफ कटोरी में एक ढक्कन जी.वी. पेन्ट व एक ढक्कन पानी मिला लें। साफ रूई लें और उसे कटोरी में बनाई दवाई में भिगो कर छाले पर लगाएं। दिन में दो बार रोज लगाएं, जब तक ठीक न हो जाए।

4. महिलाओं की खास समस्याएं–एक साफ कटोरी में जी.वी. पेन्ट लें। थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लगाकर योनि में रात में रखें, सुबह निकाल लें। ऐसा 15 दिन तक करें।

3. नवजात बच्चों को गर्म रखना (कंगारू विधि)

कंगारू विधि -

यह नवजात बच्चों को गर्म रखने का एक तरीका है। इसमें नवजात मां की छाती के पास रहने से गर्म रहता है। इसमें चमड़ी का चमड़ी से सम्पर्क होता है, जिससे मां की गर्मी बच्चे को मिलती है।

यह सभी बच्चों के लिए फायदेमंद है, किन्तु समय से पूर्व जन्मे नवजात बच्चों एवं कम वजन के बच्चों के लिए तो यह बहुत ही जरूरी है।

कंगारू विधि के फायदे -

- कंगारू विधि से कमजोर नवजात की जान बचाई जा सकती है।
- बच्चा गर्म रहता है।
- बच्चा स्तनपान बेहतर कर पाता है।
- बच्चे का वजन बढ़ता है।
- मां के पास रहने से बच्चे और मां के बीच भावनात्मक संबंध मजबूत होता है।
- बच्चे को बीमारी से बचाव होता है।
- कंगारू विधि जिन माताओं को दूध नहीं आने की समस्या होती है, वे यदि बच्चे को कंगारू विधि दें तो दूध निकलने में मदद मिलती है।

कंगारू विधि देना कब शुरू करना चाहिए -

- बच्चे के जन्म के तुरंत बाद इसे स्तनपान के साथ शुरू करना चाहिए। इसका ज्यादा फायदा शुरूआती समय में करने से मिलता है। इसे मां के साथ–साथ परिवार के अन्य सदस्य भी कर सकते हैं।

- यदि किसी महिला का प्रसव आपरेशन से हुआ है और यदि वे कंगारू विधि देने में असमर्थ है उस परिस्थिति में परिवार के अन्य सदस्यों जैसे बच्चे के पिता, दादा–दादी या अन्य रिश्तेदार जो साथ रहते हैं वे इसे दे सकते हैं।
- यदि नवजात बच्चे को एक अस्पताल से दूसरे अस्पताल रेफर कर रहें हो, तब भी नवजात को कंगारू विधि देते हुए भेजना चाहिए।
- एस.एन.सी.यू. से छुट्टी मिलने पर अस्पताल में, रास्ते में एवं वापस आने के बाद घर में भी कंगारू विधि देना जारी रखना है।

कितनी देर तक कंगारू विधि देना चाहिए -

2.5 किलो से कम वजन के बच्चों को दिन में कम से कम 8 घंटे तक हर रोज देना चाहिए। इसके लिए परिवार के लोग बारी–बारी से इसे कर सकते हैं। बच्चा जितना कमजोर है उतना अधिक समय कंगारू विधि से रखना चाहिए।

यह ध्यान रहे कि एक बार में कम से कम एक घंटा रखना जरूरी है।

अन्य बच्चों के लिए माता–पिता अथवा परिवार के अन्य सदस्य जितना समय तक रख सकते हैं, इसे रखना चाहिए। इन्हें भी एक बार में कम से कम एक घंटा जरूर रखना चाहिए।

कंगारू विधि कब तक देना चाहिए -

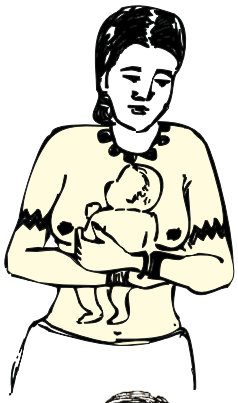
नवजात के जन्म से लेकर तब तक दें जब तक उसका वजन 2.5 किलो न हो जाए।

आइये जानें कि कंगारू विधि से नवजात को गर्म कैसे रखें -

चरण 1. पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें।

चरण 2. मां को आराम से बैठने या खड़े होने को कहें।

चरण 3. बच्चे के शरीर से सारे कपड़े उतार दें, केवल टोपी, मोजा व लंगोट पहने रहने दें।



चरण 4. मां के ब्लाउज/गाउन के बटन खोल दें और बच्चे को मुंह के बल मां के छाती पर दोनों स्तनों के बीच लेटा दें। ध्यान रखें कि मां और बच्चे दोनों की त्वचा लगी हो।

चरण 5. बच्चे के सिर को एक तरफ तिरछा कर दें ताकि बच्चे को सांस लेने में कोई कठिनाई ना हो।

चरण 6. अब एक साफ व सूती कपड़ा लें और कपड़े से बच्चे की पीठ को ढकते हुए मां की पीठ के ऊपर तरफ दो गांठ लगाकर बांध दें।

चरण 7. अब नीचे के कपड़े को थैलीनुमा बनाते हुए, मोड़ते हुए मां की कमर के पास दो गांठ लगाकर बांध दें।

चरण 8. इसके बाद मां व बच्चे को एक और कपड़ा, कंबल या शॉल से ढक दें।

यदि शिशु को स्तनपान कराना हो तो ऊपर की गांठ ढीली करके करवाएं।

- कंगारू विधि लेटकर भी दे सकते हैं।

कंगारू विधि कौन-कौन दे सकते हैं-

- कंगारू विधि मां के साथ– साथ परिवार के अन्य सदस्य जैसे पिता, दादा–दादी, चाचा –चाची, बुआ कोई भी दे सकते हैं।

मितानिन की भूमिका -

- गर्भवती के घर परिवार भ्रमण में 8 वें 9 वें माह में प्रसव पूर्व तैयारी के साथ कंगारू विधि कैसे देना है उसे मां व परिवार को सीखाना है।
- अस्पताल में प्रसव के तुरंत बाद ही कंगारू विधि देने की शुरूआत की जानी चाहिए। अस्पताल में ही इसको देना सीखाएं।
- अस्पताल से वापस आने के बाद 12 घंटे के अंदर मितानिन का नवजात के घर भ्रमण जरूर होना चाहिए।
- नवजात को ठंड से बचाने के लिए जन्म के 7 दिन बाद ही नहलाने की सलाह देना चाहिए।
- जब–जब नवजात के घर भ्रमण के लिए जाएं, तो यह जरूर देखें कि बच्चे को कंगारू विधि से गर्म रखा जा रहा है। परिवार में कौन–कौन कंगारू विधि दे रहे हैं, कितनी देर तक दे रहे हैं।
- नवजात के घर भ्रमण में जाएं तो वजन मशीन लेकर जाएं। बच्चे का वजन लेकर देखें कि बच्चे का वजन बढ़ रहा है अथवा नहीं।
- ढाई किलो से कम वजन का बच्चा हो तो उसके घर ज्यादा परिवार भ्रमण करें।
- जिन माताओं को दूध नहीं आने की समस्या होती है, उनके घर बच्चे को कंगारू विधि देने के बारे में बताएं। क्योंकि कंगारू विधि देने से मां का दूध बनने और बाहर निकलने में मदद मिलती है।

4. स्तनपान संबंधी समस्याएं

परिचय -

हमने पूर्व के चरणों में स्तनपान संबंधी कई प्रमुख बातें सीखी थी। वर्तमान में स्तनपान से संबंधित कई समस्याएं समुदाय में दिखाई देती हैं जैसे–माता के द्वारा यह सोचना कि उसको दूध नहीं आ रहा है साथ ही साथ यह समस्या भी देखने को मिलती है कि जो महिलाएं पहली बार मां बनती हैं उन्हें स्तनपान कराने के सही तरीके के बारे में जानकारी नहीं होती है। कुछ माताओं द्वारा स्वयं का दूध पूरा नहीं हो पा रहा है, यह सोचकर डिब्बा बंद दूध देना शुरू कर देते हैं जो नवजात के लिए अच्छा नहीं होता है। कुछ अस्पतालों द्वारा प्रसव के बाद नवजात को बाहरी दूध पिलाने के बारे में भी प्रेरित किया जाता है। उपरोक्त समस्याओं को देखते हुए इस विषय पर पुनः समुदाय में चर्चा करने की आवश्यकता है।

स्तनपान संबंधी समस्याएं-

स्तनपान कराते समय दुखना या स्तनों में दरार होना -

- बच्चे का मुँह सही तरीके से स्तन पर नहीं लगाने से ऐसी समस्या होती है। पुस्तक में बताए तरीके (स्तनपान के लगाव) को अपनाने से समस्या जल्दी ठीक हो जाएगी।
- दूध पिलाने के बाद बच्चे को स्तन से गलत ढंग से हटाने से भी समस्या हो सकती है। अगर बच्चे को स्तन से छुडाना है तो बच्चे के मुह में अपनी छोटी उंगली रखकर धीरे से स्तन को छुड़ाएं।

- जल्दी–जल्दी स्तन बदलने से भी समस्या हो सकती है। स्तन से पहले पतला और बाद में गाढ़ा दूध आता है। बाद का गाढ़ा दूध दरार में लगाने से समस्या ठीक हो जाती है। स्तनों को बार–बार धोने से भी समस्या हो सकती है।

स्तन में गांठ होना या स्तन कड़े (भारी) होना -

प्रथम तीन दिन में मां का दूध पूर्ण रूप से पर्याप्त मात्रा में बनने लगता है। इस समय यदि बच्चे की उचित स्थिति व लगाव न हो तो स्तन कड़े हो जाते हैं और दर्द होता है। स्थिति व लगाव सुधारने पर इसका हल हो जाता है। स्तन का भाग बगल में भी रहता है और वहां गांठ होने की संभावना रहती है। स्तन कड़े हो जाने या गाँठ हो जाने पर स्तन खाली करना जरूरी है और इसके लिए मां को स्तन से दूध निकालने का तरीका समझाना आवश्यक है।

स्तन में दर्द महसूस होना या सूज कर लाल हो जाना -

- मां को स्तन में सूजन या अन्य समस्या के कारण दूध पिलाने में तकलीफ हो रही हो तो दूध निकालकर चम्मच से पिलाने की कोशिश की जा सकती है। इसमें ध्यान देना जरूरी है कि इस्तेमाल करने से पहले कटोरी, चम्मच को गर्म पानी से धो लें।

यदि मां घर से बाहर काम करती है तो स्तनपान कैसे कराना चाहिए -

काम पर जाने से पहले और लौटने के बाद, रात में भी बार–बार स्तनपान कराएं। काम पर जाने से पहले स्तन से दूध निकालें और साफ बर्तन में निकालकर रख दें। बच्चे की देखभाल करने वाले से कहें कि वह इस दूध को चम्मच से बच्चे को पिलाएंगे। इस दूध को 8 घंटे तक रखा जा सकता है। गर्मी के दिनों में इसे कम समय तक ही रखा जा सकता है।

कटोरी में दूध निकालने का तरीका -

- मां से कहें कि वह आराम से बैठ जाए।
- अब हाथ का अंगूठा चूचक और एरियोला के ऊपर तथा पहली उंगली उसके नीचे रखें।
- अब मां से कहें कि वह अपना अंगूठा और उंगली धीरे से भीतर की तरफ दबाएं और एरियोला को अंगूठे तथा उंगली के बीच रखें और बार–बार दबाएं और छोड़ें।
- बार–बार ऐसा करने से स्तन से दूध टपकने लगेगा।
- मां को एरियोला के चारों तरफ से बार–बार दबाना चाहिए ताकि हर तरफ से दूध निकल सके।
- दूध को तीन से पांच मिनट तक इसी तरह निकालते रहें जब तक उसके निकलने की गति धीमी न पड़ जाए।
- मां को दोनों स्तनों से दूध निकालना चाहिए और दोनों स्तनों का दूध पूरी तरह निकालने में करीब 15–20 मिनट लग सकते हैं।

स्तनपान के दौरान सही लगाव के चार चिन्ह -

नीचे की अपेक्षा ऊपर का एरियोला अधिक दिखाई देना चाहिए

बच्चे का मुंह पूरा खुला होना चाहिए

बच्चे का निचला ओंठ नीचे मुड़ा होना चाहिए

बच्चे की ठोड़ी स्तन को छूनी चाहिये

स्तनपान संबंधी मुख्य समस्याएं

स्तनपान संबंधी समस्या	कारण	क्या सलाह दें
1. बोतल से दूध पिलाना	मां का दूध न निकलने के कारण	● मां बार-बार बच्चे को दूध पिलाने की कोशिश करे इससे दूध आने लगेगा ● मां का हौसला बढ़ाना, मां खुश रहे, चिंता न करे उसके लिए समझाना ● मां को सभी प्रकार की चीजें (दाल, चावल, सब्जी, भाजी, रोटी, दूध, अंडा) खाने के बारे में बताना। पहले से ज्यादा बार खाने की सलाह देना ● नवजात को कंगारू विधि देने की सलाह देना
2. पहली बार मां बनी है इसलिए पिलाने में दिक्कत होना	दूध पिलाने का अनुभव नहीं होना	● परिवार की अनुभवी महिला द्वारा मां को दूध कैसे पिलाना है, उसको सीखाने की सलाह देना ● मितानिन द्वारा मां की उचित स्थिति व लगाव के चिन्हों को बताना
3. निप्पल अंदर की ओर धसा होना	-	● बच्चे को एरियोला को चूसने देना, इससे दबाव पड़ने के कारण निप्पल बाहर आ जाता है ● स्वास्थ्य कार्यकर्ता की मदद लेकर भी निप्पल को बाहर निकाला जा सकता है
4. निप्पल में दर्द होना या दरार आना	सही लगाव नहीं होना	● उचित लगाव करने की सलाह देना है ● मां के निकले हुए दूध को स्तन में लगाने की सलाह देना
5. स्तन सख्त हो जाना, लाल होना, सूजन होना	स्तन पूरी तरह से खाली नहीं होना	● दूध को कटोरी चम्मच में निकालना, स्तन को पूरी तरह से खाली करना ● बच्चे को बार-बार स्तनपान कराना ● स्तनपान कराते समय स्तन को बार-बार नहीं बदलना। एक स्तन खाली होने के बाद दूसरे स्तन से पिलाने की सलाह देना
6. चूसनी देना	बच्चे के बार-बार रोने के कारण	● मां के दूध के अलावा बाहरी चीज नहीं देने के बारे में बताना ● चूसनी देने से बच्चे के निप्पल चूसने में कठिनाई हो सकती है ● स्तनपान कराते समय स्तन को बार-बार नहीं बदलना। एक स्तन खाली होने के बाद दूसरे स्तन से पिलाने की सलाह देना
7. मां का बाहर काम पर जाना	-	● मां के दूध को निकालकर रखना एवं कटोरी चम्मच से पिलाना
8. मां का आपरेशन द्वारा प्रसव होना	-	● नर्स की सहायता से मां का दूध पिलाने की कोशिश करना चाहिए

नवजात शिशु का स्तनपान बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए -

- जन्म के बाद स्तनपान के साथ ही कंगारू विधि देना शुरू करना
- लंबे समय तक कंगारू विधि देना
- अन्य कोई भी चीज नहीं देना
- 6 माह तक केवल मां का दूध देना
- स्तनपान के लिए उचित स्थिति एवं लगाव सुनिश्चित करना
- रात में भी स्तनपान कराना, बार–बार स्तनपान कराना
- बोतल या चूसनी से नहीं पिलाना
- मां और बच्चे को एक साथ रखना

स्तनपान में मितानिन की भूमिका -

- मितानिन सभी नवजात भेंट में स्तनपान का आकलन करेगी। इसमें मां की स्थिति और स्तनपान के लगाव के चिन्हों का जांच करेगी।
- स्तनपान का आकलन करने से पहले मां से पूछेगी कि बच्चा ठीक से दूध पी रहा है कि नहीं। समस्या होने पर जरूरी सलाह देगी।
- जिन परिवारों में पहले भेंट में स्तनपान संबंधी किसी समस्या की पहचान किये थे, उन परिवारों में जब दोबारा भ्रमण के लिए जाएगी तब भी स्तनपान का आकलन करेगी।
- जिन परिवारों में पहली भ्रमण में स्तनपान संबंधी किसी समस्या की पहचान नहीं हुई थी, वहां दोबारा भ्रमण में स्तनपान का आकलन करने की आवश्यकता नहीं है।

- जो महिला पहली बार मां बनी है, उन परिवारों में मितानिन स्तनपान का आकलन करेगी और कैसे स्तनपान कराना है, उसे सीखाएगी भी। परिवार के अन्य अनुभवी महिला को भी उस महिला को स्तनपान कैसे कराना है, उसे सीखाने के बारे में बताएगी।
- जो महिला दूसरे, तीसरे बार मां बनी है, वहां स्तनपान में कोई समस्या होने पर आकलन करेगी।
- जो महिलाएं दूध न आने की समस्या बताती हैं, उन्हें सभी प्रकार का खाना खाने की सलाह देना। नवजात को कंगारू विधि देना। मां खुश रहे चिंता न करे, इससे मां का दूध बनने और बाहर निकलने में मदद मिलता है इसकी जानकारी देना।

5. निमोनिया

सांस कार्यक्रम

भारत सरकार द्वारा निमोनिया से होने वाले मृत्यु को रोकने, इससे बचाव व इसके बेहतर प्रबंधन के लिए **''सांस''** (saans-Social Awareness And Actions To Neutralize Pneumonia Successfully निमोनिया को सफलतापूर्वक बेअसर करने के लिए सामाजिक जागरूकता और कार्ययोजना बनाना) नाम का कार्यक्रम तैयार किया गया है। इस कार्यक्रम के तहत् 5 वर्ष तक के बच्चों में निमोनिया की जल्द पहचान करने त्वरित रेफरल व उचित उपचार जैसी बातों को शामिल किया गया है।

5 वर्ष तक बच्चों में होने वाली मृत्यु का एक बड़ा कारण निमोनिया है। 5 वर्ष तक के बच्चों में से लगभग 14.3 प्रतिशत (1.27 लाख) बच्चों का देशभर में हर साल निमोनिया से मृत्यु होता है। निमोनिया से होने वाली मृत्यु का संबंध कुपोषण, गरीबी, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच न होना से है।

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**

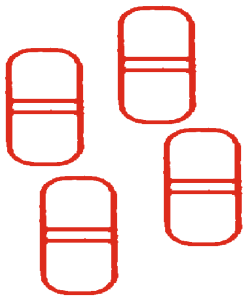
सांस की गिनती करते समय ध्यान रखने वाली बातें -

- सांस की गिनती करते समय बच्चा रो न रहा हो, स्तनपान न कर रहा हो, हिल–डुल न रहा हो, बेचैन व चिड़चिड़ा न हो।
- यदि पहली बार गिनने पर सांस की गति तेज हो तो दोबारा फिर से गिनना है। दोबारा सांस की गति तेज होने पर उसे तेज सांस मानना है।

निमोनिया के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- मितानिन द्वारा निमोनिया का लक्षण पहचानने के बाद बच्चे को 5 दिनों तक एमोक्सी दवा देनी 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। केवल सर्दी खांसी होना निमोनिया नहीं 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 5 दिनों का है। इसलिए दवा का डोज पूरा करना जरूरी है। अधूरा डोज नहीं देना है।

एमोक्सीसिलिन का उपयोग

एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) :-

नाम	एमोक्सी
वैज्ञानिक नाम	एमोक्सिसिलिन
किस प्रकार उपलब्ध	घुलने वाली गोली (250 मि.ग्रा.)
कब दें	निमोनिया, नवजात में संक्रमण
कैसे दें	मां के दूध या पानी में गोली को घोलकर

कितना दें :-

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
0 - 2 माह	आधी गोली	दिन में दो बार
2 माह से 1 साल	एक गोली	दिन में दो बार
1 साल से 5 साल	दो गोली	दिन में दो बार
कितने दिन तक दें	5 दिन तक दें	

ध्यान रखें - कभी भी एमोक्सी दवा का अधूरा डोज नहीं देना है। पूरा डोज 5 दिनों का है।

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

बच्चा बेहोश या अत्यधिक सुस्त हो जाना

झटके आना

स्तनपान/खाना पीना बंद कर देना

बच्चा दवा लेने में असमर्थ हो

लगातार उल्टी होना

- ऐसे बच्चे को एमोक्सी का पहला डोज देकर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर 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।
- निमोनिया का टीका पी.सी.वी. लगवाना चाहिए।

कौशल - सांस की गिनती करना

घड़ी देखते हुए सांस गिनना सीखेंगे-

चरण 1. पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें और बच्चे को मां की गोद पर या बिस्तर पर आराम से लेटा लें (ध्यान रखें कि उस समय बच्चा रो ना रहा हो, हिल डुल ना रहा हो, स्तनपान ना कर रहा हो।)

चरण 2. अब बच्चे की छाती या पेट के किसी एक हिस्से का चयन करें।

चरण 3. अब घड़ी को पेट के पास रखें ताकि घड़ी के सेकण्ड कांटे और बच्चे की सांस दोनो को आसानी से देख सकें। अब सांस की गिनती प्रारंभ करें और एक मिनट तक गिनें।

चरण 4. सांस की गिनती कम से कम दो बार अवश्य करें 1 मिनट में गिनी सांस की संख्या व उम्र के आधार पर निर्णय करें कि सांस तेज है या नहीं। नवजात के लिए यदि सांस 60 या 60 प्रति मिनट से अधिक हैं तो यह खतरे का लक्षण है।

उम्र	सांस की गति (प्रति मिनट)
0 से 2 माह	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

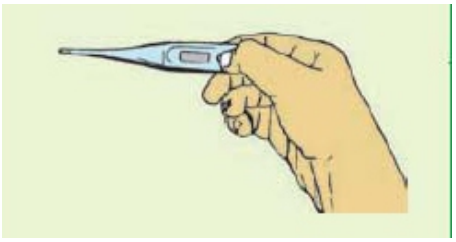
कौशल - थर्मामीटर से बुखार जांच करना

तापमान लेना-

बच्चे के शरीर का तापमान कम होना तथा सामान्य से अधिक होना गंभीर लक्षण है। इसलिए आवश्यक है, तापमान लेना जानना। तो आइए सीखते हैं, तापमान लेने की विधि –

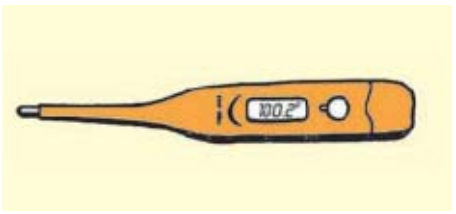
डिजीटल थर्मामीटर से- यह थर्मामीटर बैटरी से चलता है।

चरण 1. पहले अपने दोनों हाथों को 6 चरणों में धो लें। थर्मामीटर के नुकीले सिरे को रूई से पोछ लें।

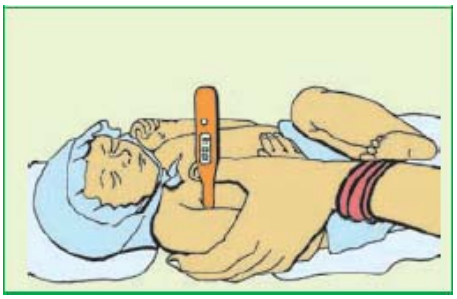


चरण 2. बच्चे को आराम से मां की गोद पर या बिस्तर पर लेटा या बैठा दें।

चरण 3. थर्मामीटर को चौड़े सिरे से पकड़ लें। (ध्यान रखें कि चमकीले वाले हिस्से को हाथ न लगायें) व थर्मामीटर का बटन दबाकर उसे चालू कर लें। चालू होने पर थर्मामीटर एक बार बीप की आवाज करेगा। पहले उसमें 188.8F दिखाई देगा। फिर उसमें पिछली बार के तापमान का एक झलक दिखाई देगा। फिर F का निशान टिमटिमाने लगेगा।



चरण 4. इस समय बच्चे के कपड़े को हटाकर थर्मामीटर बगल में सही ढंग से रखें और थर्मामीटर को बच्चे की बांह से लगाकर रखें। थर्मामीटर के अंक धीरे–धीरे बदलने लगेंगे व F का निशान



टिमटिमाता रहेगा। जब थर्मामीटर धीरे–धीरे से बीप–बीप की आवाज करे अथवा F का निशान टिमटिमाना बंद कर दे तो थर्मामीटर निकालकर उसमें तापमान का अंक देखें और इसे लिख लें।

चरण 5. यदि तापमान 99 से अधिक है तो यह खतरे का एक लक्षण है। यदि तापमान 97 से 99 के बीच है तो यह ठीक है। यदि तापमान 95 से 97 के बीच है तो इसका अर्थ है कि बच्चा ठण्डा होना शुरू हो गया है। और यदि तापमान 95 डिग्री से कम है तो यह बच्चा ठण्डा हो जाने का लक्षण है।

चरण 6. थर्मामीटर के नुकीले सिरे को स्पीरिट व रूई से साफ कर वापिस डिबिया में रखें।

तापमान	तापमान का मतलब
99 से अधिक	बुखार
97 - 99	सामान्य
95 - 97	ठण्डा होना शुरू हो गया है
95 से कम	ठण्डा हो चुका है

उम्र अनुसार टीकाकरण की सूची

उम्र/अवस्था	टीका	खुराक	अधिकतम उम्र समय सीमा	मात्रा	माध्यम	स्थान
गर्भावस्था के दौरान • जितनी जल्दी हो सके • पहली खुराक के 4 सप्ताह बाद • गर्भावस्था के 36 माह (तीन वर्ष) के अंदर पुनः गर्भवती होने पर उसे सिर्फ बूस्टर की ही खुराक दें	टी. डी.	पहली खुराक दूसरी खुराक बूस्टर (जिन्हें पहली गर्भावस्था के दौरान टी.डी. के दोनों टीके लगे हों)		0.5 मि.ली.	IM IM IM	ऊपरी बांह में ऊपरी बांह में ऊपरी बांह में
जन्म के तुरंत बाद	हेपेटाइटिस-बी	जन्म के समय की खुराक	24 घंटे के भीतर	0.5 मि.ली.	IM	बाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में
जन्म के तुरंत बाद	पोलियो	'0' खुराक	15 दिन के भीतर	2 बूंद	Oral	मुहँ में
जन्म के तुरंत बाद (एक वर्ष की उम्र तक)	बी.सी. जी.	जन्म के समय की खुराक	एक वर्ष की उम्र तक	0.05 मि.ली. (जन्म के एक माह बाद बच्चे को 0.1 मि. ली. मात्रा दें)	ID	बाई बांह का ऊपरी भाग
6 सप्ताह पर	पोलियो रोटा वायरस fIPV पी. सी. वी. पेन्टावेलेंट	पहली खुराक पहली खुराक पहली खुराक पहली खुराक पहली खुराक	5 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष	2 बूंद 2 मि.ली. 0.1 मि.ली. 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली.	Oral Oral ID IM IM	मुहँ में मुहँ में दाई बांह का ऊपरी भाग दाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से मे बाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में
10 सप्ताह पर (पहली खुराक के 4 सप्ताह के अंतराल पर)	पोलियो रोटा वायरस पेन्टावेलेंट	दूसरी खुराक दूसरी खुराक दूसरी खुराक	5 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष	2 बूंद 2 मि.ली. 0.5 मि.ली.	Oral Oral IM	मुहँ में मुहँ में बाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में
14 सप्ताह पर (दूसरी खुराक के 4 सप्ताह के अंतराल पर)	पोलियो रोटा वायरस fIPV पी. सी. वी. पेन्टावेलेंट	तीसरी खुराक तीसरी खुराक दूसरी खुराक दूसरी खुराक तीसरी खुराक	5 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष 1 वर्ष	2 बूंद 2 मि.ली. 0.1 मि.ली. 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली.	Oral Oral ID IM IM	मुहँ में मुहँ में दाई बांह का ऊपरी भाग दाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में बाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में
9 माह पर	विटामिन ए fIPV खसरा/MR पी. सी. वी. जे.ई**	पहली खुराक तीसरी खुराक पहली खुराक बूस्टर पहली खुराक	5 वर्ष 1 वर्ष 5 वर्ष 1 वर्ष 15 वर्ष	1 मि. ली. 0.1 मि.ली. 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली.	Oral ID SC IM IM	मुहँ में बाई बांह का ऊपरी भाग दाई बांह का ऊपरी भाग दाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में बाई मध्य जांघ के बाहरी हिस्से में
16 से 24 माह पर	विटामिन ए पोलियो खसरा/MR डी. पी. टी. जे.ई**	दूसरी खुराक बूस्टर दूसरी खुराक पहला बूस्टर दूसरी खुराक	5 वर्ष 5 वर्ष 5 वर्ष 7 वर्ष 15 वर्ष	2 मि. ली. 2 बूंद 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली. 0.5 मि.ली.	Oral Oral SC IM IM	मुहँ में मुहँ में दाई बांह का ऊपरी भाग दाई मध्य जांघ के आगे के बाहरी हिस्से में बाई मध्य जांघ के बाहरी हिस्से में
5 वर्ष	डी. पी. टी.	दूसरा बूस्टर	7 वर्ष	0.5 मि.ली.	IM	बाई बांह का ऊपरी भाग
10 वर्ष व 16 वर्ष	टी. डी.	बूस्टर		0.5 मि.ली.	IM	ऊपरी बांह

** अगर JE का पहला टीका 12 माह बाद दिया जाए तो पहले टीके से दूसरे टीके के बीच कम-से-कम 3 माह का अंतर होना चाहिए। (यह टीका कुछ विशेष जिलों के लिए है)

** अगर MR का पहला टीका 12 माह बाद दिया जाए तो पहले टीके से दूसरे टीके के बीच कम-से-कम 28 दिन का अंतर होना चाहिए।

6. 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। इसके लिए हमारे देश में स्पष्ट कानून 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। 18 वर्ष से कम उम्र में भी गर्भपात करवाया जा सकता है।

हमारे देश के कानून अनुसार 20 सप्ताह तक के गर्भ का आसानी से गर्भपात कराया जा सकता है। विशेष परिस्थिति में 24 सप्ताह तक भी 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।
- भ्रूण (बच्चे) को गर्भ में ही कोई गंभीर समस्या हो।
- अनचाहा गर्भ

जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार -

यदि शादी से पहले लड़की गभर्वती हो जाये तो उसके छुपाये जाने की संभावना अधिक होती है। इस कारण से निर्णय लेने में देरी हो जाती है, जिसके कारण परिवार झोलाछाप के पास गर्भपात के लिए जाते हैं। झोलाछाप के पास गलत इलाज होने के कारण लड़की के लिए खतरा बढ़ जाता है और कई प्रकरण में मृत्यु भी हो जाती है।

शादी से पहले असुरक्षित यौन संबंध बनाने के कारण अविवाहित गर्भावस्था की स्थिति होती है। इस विषय में कोई बातचीत नहीं होने के कारण किशोर–किशोरियों को असुरक्षित यौनक्रिया से जुड़े खतरों के बारे में जानकारी नहीं होती। किशोर–किशोरियों को परिवार नियोजन के साधनों के बारे में जानकारी नहीं होती है और न ही यह साधन उन्हें आसानी से मिल पाते हैं।

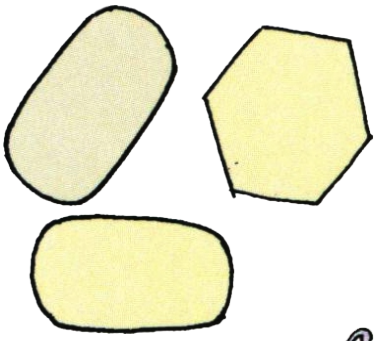
किशोर–किशोरियों को इसलिए मितानिन, ए.एन.एम., स्कूल, आंगनबाड़ी द्वारा जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार के खतरे, परिवार नियोजन के साधन व सुरक्षित गर्भपात के विषय में स्वास्थ्य शिक्षा दिया जाना चाहिए।

केस स्टडी -

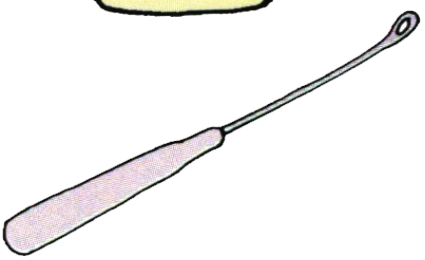
एक 15 साल की किशोरी गर्भवती हो जाती है। जब उसको अपने गर्भवती होने के बारे में पता चलता है तब वह बहुत डर जाती है। उसको समझ नहीं आता है कि वह क्या करे, कहां जाए, अपने परिवार को इसके बारे में कैसे बताए। बहुत हिम्मत करके जब वह अपने परिवार को बताने का निर्णय लेती है तब तक गर्भ का 3 माह हो चुका रहता है। वह परिवार को बताती है तो परिवार वाले उसको बहुत डांटते हैं और उसे अपना मुंह बंद रखने, किसी को भी इस बात को नहीं बताने कहते हैं। लड़की को घर में बंद करके रखते हैं। लड़की के शरीर में धीरे–धीरे बदलाव आना शुरू हो जाता है। एक दिन मितानिन उस घर में जाती है, वहां पर लड़की से मिलती है तो लड़की परेशान दिखती है, उसका चेहरा पीला दिखाई देता है, और बहुत कमजोर दिखती है। मितानिन द्वारा उससे बार–बार पूछने पर वह अपनी समस्या मितानिन को बताती है। मितानिन उसको विश्वास दिलाती है कि उसके बारे में किसी को भी नहीं बताएगी। मितानिन लड़की की मां को अस्पताल के बारे में बताती है, उनको लगता था कि अस्पताल जाने से लोगों को पता चल जाएगा, जिससे बदनामी होगी। मितानिन ने बहुत समझाया कि मैं आपके साथ मदद के लिए चलूंगी, पर परिवार नहीं माना। परिवार वाले लड़की को एक झोलाछाप के पास लेकर गये। झोलाछाप ने लड़की को 2 दिन तक अपने पास रखा, लड़की के शरीर से बहुत ज्यादा खून जाने लगा, लेकिन मैं ठीक कर दूंगा यह कहकर उन्हें अस्पताल जाने नहीं दिया। लड़की की स्थिति खराब होते जा रही थी। तब झोलाछाप ने परिवार को कहा इसे दूसरे जगह ले जाओ, यहां इलाज नहीं हो पायेगा। परिवार वाले लड़की को अस्पताल लेकर जा पाते उसके पहले ही लड़की की मृत्यु हो गई।

गर्भपात की विधियां -

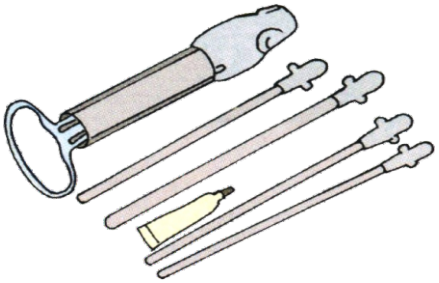
इन सभी विधियों का उपयोग प्रशिक्षित डॉक्टर द्वारा किया जाता है।



1. चिकित्सकीय गर्भपात—यह केवल गर्भावस्था के शुरूवाती दिनों में ही अंतिम बार माहवारी चूकने के बाद 9 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 रूकना पड़ता है। इस विधि का उपयोग गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक किया जा सकता है।



3. डायलेटेशन एण्ड क्यूरेटाज (डी. एण्ड सी.)—गर्भावस्था के 12 से 14 सप्ताह के ऊपर 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।

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 -

- महिला/किशोरी को सामाजिक भेदभाव से बचाना चाहिए। महिला/किशोरी को अस्पताल जाने के लिए हिम्मत बढ़ाना चाहिए।
- जिस महिला/किशोरी 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।

चिन्हांकित सरकारी अस्पतालों में गर्भपात की सुविधा मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है।

7. महिलाओं की सुरक्षा हेतु कुछ कानूनी अधिकार

1. समान मजदूरी कानून -

इस कानून अनुसार एक जैसे काम के लिए महिला और पुरूष को बराबर मजदूरी मिलनी चाहिए। यदि महिला को कोई कम मजदूरी देता है तो उसके खिलाफ कार्यवाही हो सकती है। यह बात निजी और सरकारी, दोनों तरह के काम पर लागू होती है। यदि किसी महिला को एक जैसे काम के लिए पुरूष से कम मजदूरी दी जा रही हो तो वह श्रम न्यायालय में शिकायत कर सकती है।

सुनवाई अधिकारी - श्रम विभाग / न्यायालय के श्रम अधिकारी।

2 महिलाओं को पैतृक सम्पति में अधिकार -

इस कानून के अनुसार पुश्तैनी (पैतृक) सम्पति में बेटी को बेटों के बराबर के हिस्से का अधिकार है। साथ ही जो सम्पति महिला के नाम पर है उसके सम्बन्ध में निर्णय लेने का पूरा अधिकार महिला का ही है।

सुनवाई - जिला / तहसील स्तर की अदालत में आवेदन करें।

3. बाल विवाह पर रोक का कानून -

इस कानून के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र में लड़की का विवाह कराने पर रोक लगाई गई है। बाल विवाह (कम उम्र में विवाह) के कारण लड़की के जीवन पर बुरा असर पड़ता है। कम उम्र में लड़की का शरीर कमजोर होता है और कम उम्र में विवाह से वह कम उम्र में ही माँ बन जाती है और उससे उसके आने वाली पीढ़ी पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए अपने क्षेत्र में बाल विवाह को रोकने की कोशिश करनी चाहिए।

सुनवाई - बाल विवाह निषेध अधिकारी–महिला बाल विकास के अधिकारी इस भूमिका में मदद करते हैं।

दण्ड-कम उम्र में विवाह करने से कानून में 1 लाख रूपये जुर्माना या 2 साल कैद का प्रावधान हैं।

4. भ्रूण लिंग चयन पर रोक का कानून -

यह कानून कन्या भ्रूण हत्या को रोकने के लिए है। हमारे यहां कन्या भ्रूण हत्या के कारण महिलाओं की संख्या कम होती जा रही हैं और लिंग अनुपात में कमी आ रही है। इस कानून के अनुसार प्रसव से पहले बच्चे (भ्रूण) का लिंग पता करने पर रोक लगाई गई है। भ्रूण का लिंग पता करने वाले अस्पतालों के खिलाफ कड़ी कार्यवाही हो सकती है।

दण्ड-सजा 3 वर्ष से 5 वर्ष तक, जुर्माना 50,000 से 1 लाख रूपये तक

5. दहेज विरोधी कानून -

इस कानून का उद्देश्य दहेज के लेन–देन की कुप्रथा को रोकना है। दहेज लेना और देना, दोनों कानूनी अपराध है।

सुनवाई - नियुक्त–दहेज निषेध अधिकारी।

दण्ड-पांच साल की सजा तथा 15 हजार रूपये का जुर्माना।

6. बाल मजदूरी पर रोक का कानून -

इस कानून द्वारा 14 वर्ष से कम उम्र की लड़कियों और लड़कों से मजदूरी कराये जाने पर रोक लगाई गई है।

सुनवाई - श्रम अधिकारी

7. शिक्षा का अधिकार कानून -

इस कानून के अनुसार 6 से 14 साल के सभी लड़की और लड़के को मुफ्त शिक्षा का अधिकार है। इस कानून अनुसार सभी माता–पिता के लिए अनिवार्य है कि अपने बच्चों को स्कूल भेजें और सरकार की जिम्मेदारी है कि मुफ्त शिक्षा उपलब्ध कराये।

8. कार्यस्थल पर महिलाओं के लिए सुविधाओं पर कानून -

ऐसे सभी जगह जहां भवन या अन्य निर्माण कार्य किया जा रहा है, वहां पर महिलाओं के लिए निम्नलिखित सुविधाएं उपलब्ध कराना अनिवार्य है –

- पेयजल एवं शौचालय की सुविधा
- **झूला घर का प्रावधान** – ऐसी जगह जहां अधिक महिला मजदूर कार्यरत है उन स्थानों पर झूलाघर का प्रावधान है। झूला घर में एक प्रशिक्षित महिला होनी चाहिए जो छोटे बच्चों की देखभाल कर सके।

सुनवाई - श्रम अधिकारी

9. कार्य स्थल पर यौन उत्पीड़न पर रोक -

यौन उत्पीड़न क्या है - किसी प्रकार का छेड़छाड़, अभ्रद टिप्पणी, अश्लील साहित्य या फोटो दिखाना, गलत ढंग से महिला को छूना, शारीरिक संपर्क स्थापित करना या शारीरिक संपर्क की इच्छा को दर्शाने वाले आचरण या व्यवहार को दिखाना यौन उत्पीड़न कहा जाता है।

यदि महिला को लगता है कि इस प्रकार का गलत व्यवहार उनके साथ काम करने वाले किसी पुरूष द्वारा किया जा रहा है तो महिला उसकी शिकायत दर्ज करा सकती है। इस प्रकार की शिकायतों को दर्ज करने के लिए जरूरी है कि काम देने वाली संस्था अथवा विभाग एक 'आंतरिक शिकायत समिति' का गठन करें। समिति शिकायत करने वाली महिला का नाम गोपनीय रखेगी। अगर शिकायतकर्ता चाहे तो वह पुलिस थाने में में अपराधिक शिकायत भी दर्ज कर सकती है।

कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न को कैसे रोका जा सकता है –हर महिला का अधिकार है कि वह इस प्रकार की छेड़छाड़ से मुक्त होकर काम कर सके। इसके लिए जरूरी है कि महिला हमेशा सजग रहें और सावधानी बरतें।

- अगर कोई अधिकारी अथवा साथ काम करने वाले पुरूष अपने पद का लाभ उठाते हुए महिला का शोषण करने की कोशिश करते हैं तो महिला तुरंत आवाज उठायें और 'आंतरिक शिकायत समिति' को सूचित करें। किसी भी हालत में ''चुप नहीं'' रहें।
- किसी भी स्थिति में प्रशिक्षण, फील्ड भ्रमण या शिविर के दौरान पुरूष और महिला का 'रात्रि में रूकने' की 'पृथक व्यवस्था' की जावें।
- कोई भी महिला अपने सहयोगी और खासकर अपने से ऊपर पद पर कार्य कर रहे पुरूष सहयोगी के बीच के 'यौन या फिर प्रेम संबंधों को बढ़ावा नहीं दें'।

सुनवाई - संबंधित संस्था अथवा विभाग की आंतरिक शिकायत समिति

10. गोपनीयता का अधिकार -

आपराधिक प्रक्रिया संहिता की धारा 164 के तहत बलात्कार की शिकार महिला जिला मजिस्ट्रेट के सामने अपना बयान दर्ज करवा सकती है और जब मामले की सुनवाई चल रही हो तो वहां किसी और व्यक्ति को उपस्थित होने की आवश्यकता नहीं है। वैकल्पिक रूप से वह एक ऐसे सुविधाजनक स्थान पर केवल एक पुलिस अधिकारी और कांस्टेबल के साथ बयान रिकार्ड कर सकती है, जो भीड़ भरा नहीं हो और जहां किसी चौथे व्यक्ति के बयान को सुनने की आशंका न हो। पुलिस अधिकारियों के लिए एक महिला की निजता को बनाए रखना जरूरी है। यह भी जरूरी है कि बलात्कार पीड़िता का नाम और पहचान सार्वजनिक ना होने पाए।

11. नि:शुल्क कानूनी सहायता का अधिकार -

अमूमन भारत में जब भी महिला अकेले पुलिस स्टेशन में अपना बयान दर्ज कराने जाती है तो उसके बयान को तोड़–मरोड़ कर लिखे जाने का खतरा रहता है। कई ऐसे मामले भी देखने को मिले हैं, जिनमें उसे अपमान झेलना पड़ा

और शिकायत को दर्ज करने से मना कर दिया गया। एक महिला होने के नाते आपको यह पता होना चाहिए कि आपको भी कानूनी मदद लेने का अधिकार है और आप इसकी मांग कर सकती हैं। यह राज्य सरकार की जिम्मेदारी है कि वह आपको मुफ्त में कानूनी सहायता मुहैया करवाए।

12. देर से भी शिकायत दर्ज करने का अधिकार -

बलात्कार या छेड़छाड़ की घटना के काफी समय बीत जाने के बावजूद पुलिस एफ.आई.आर. दर्ज करने से इंकार नहीं कर सकती है। बलात्कार किसी भी महिला के लिए एक भयावह घटना है, इसलिए उसका सदमे में जाना और तुरंत इसकी रिपोर्ट ना लिखवाना एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। वह अपनी सुरक्षा और प्रतिष्ठा के लिए डर सकती है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए सर्वोच्च न्यायालय ने फैसला दिया है कि बलात्कार या छेड़छाड़ की घटना होने और शिकायत दर्ज करने के बीच काफी वक्त बीत जाने के बाद भी एक महिला अपने खिलाफ यौन अपराध का मामला दर्ज करा सकती है।

13. जीरो एफ.आई.आर. का अधिकार -

एक महिला को ईमेल या पंजीकृत डाक के माध्यम से शिकायत दर्ज करने का विशेष अधिकार है। यदि किसी कारणवश वह पुलिस स्टेशन नहीं जा सकती है, तो वह एक पंजीकृत डाक के माध्यम से लिखित शिकायत भेज सकती है, जो पुलिस उपायुक्त या पुलिस आयुक्त के स्तर के वरिष्ठ पुलिस अधिकारी को संबोधित की गई हो। इसके अलावा, एक बलात्कार पीड़िता जीरो एफ.आई.आर. के तहत् किसी भी पुलिस स्टेशन में अपनी शिकायत दर्ज कर सकती है। कोई भी पुलिस स्टेशन इस बहाने से एफ.आई.आर. दर्ज करने से इंकार नहीं कर सकता है कि वह क्षेत्र उनके दायरे में नहीं आता।

14. घरेलू हिंसा से सुरक्षा का अधिकार -

शादी नहीं टूटनी चाहिए, यह विचार भारतीय महिलाओं के जेहन में इतना जड़ें जमा चुका है कि वे अकसर बिना आवाज उठाए घरेलू हिंसा झेलती रहती है। आई.पी.सी. की धारा 498–ए दहेज संबंधित हत्या की निंदा करती है। इसके अलावा दहेज अधिनियम 1961 की धारा 3 और 4 में न केवल दहेज देने या लेने, बल्कि दहेज मांगने के लिए भी दंड का प्रावधान है। इस धारा के तहत् एक बार इस पर दर्ज की गई एफ.आई.आर. इसे गैर–जमानती अपराध बना देती है। शारीरिक, मौखिक, आर्थिक, यौन संबंधी या अन्य किसी प्रकार का दुर्व्यवहार धारा 498–ए के तहत् आता है। आई.पी.सी. की धारा के अलावा, घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 भी महिलाओं को उचित स्वास्थ्य देखभाल, कानूनी मदद, परामर्श और आश्रय गृह संबंधित मामलों में मदद करता है।

15. इंटरनेट पर सुरक्षा का अधिकार -

आपकी सहमति के बिना आपकी तस्वीर या विडियो, इंटरनेट पर अपलोड करना अपराध है। किसी भी माध्यम से इंटरनेट या व्हाट्सएप पर साझा की गई आपत्तिजनक या खराब तस्वीरें या विडियोज किसी भी महिला के लिए बुरे सपने से कम नहीं है। आपको उस वेबसाइट से सीधे संपर्क करने की आवश्यकता है, जिसने आपकी तस्वीर या विडियो को प्रकाशित किया है। वे वेबसाइट कानून के अधीन है और इनका अनुपालन करने के लिए बाध्य भी। आप न्यायालय से एक इंजंक्शन (निषेधाज्ञा) आदेश प्राप्त करने का विकल्प भी चुन सकती है, ताकि आगे आपकी तस्वीरों और विडियो को प्रकाशित न किया जाए। सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम (आई.टी. एक्ट) की धारा 67 और 66–ई बिना किसी भी व्यक्ति की अनुमति के उसके निजी क्षणों की तस्वीर को खींचने, प्रकाशित या प्रसारित करने को निषेध करती है। आपराधिक कानून (संशोधन) अधिनियम 2013 की धारा 354–सी के तहत् किसी महिला की निजी तस्वीर को बिना अनुमति के खींचना या साझा करना अपराध माना जाता है।

8. अस्पताल में मरीज के अधिकार

नर्सिंग होम कानून 2010 में दिये गये मरीज के अधिकार

छत्तीसगढ़ नर्सिंग होम कानून 2010 में बना। इसमें सभी सरकारी अस्पताल और निजी (प्राइवेट) अस्पतालों को जिला में पंजीयन कराना होता है।

इस कानून में मरीज को क्या-क्या अधिकार है ?

- बिना पंजीयन कराये कोई अस्पताल या व्यक्ति चिकित्सा या इलाज करने का काम नहीं कर सकता।
- पंजीयन के लिए अस्पताल के पास निर्धारित योग्यता प्राप्त स्टॉफ, स्थान और सुरक्षा के साधन होना अनिवार्य है।
- अस्पताल में सभी प्रकार की सेवाओं के रेट की सूची बोर्ड लगाकर प्रदर्शित करना अनिवार्य है। इसमें स्पष्ट होना चाहिए कि अस्पताल में अलग–अलग तरह की सेवाओं के लिए कितनी फीस या शुल्क लगेगा।
- मरीज को खर्च की जानकारी पहले से देना अनिवार्य है।
- भर्ती मरीज यदि दूसरे अस्पताल में जाना चाहता है तो उसे रोक नहीं सकते।
- मरीज को उसके इलाज, जांच आदि के सभी दस्तावेज देना अनिवार्य है।
- मरीजों के साथ भेदभाव नहीं होना चाहिए।
- अस्पताल में मृत्यु हो जाने पर शव की गरिमा रखना अनिवार्य है।
- किसी अस्पताल में इन नियमों का उल्लंघन होने पर मरीज इस कानून के तहत् शिकायत जिला स्तर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी या कलेक्टर के पास दर्ज करा सकता है। जांच में दोषी पाये जाने पर अस्पताल का पंजीयन निरस्त हो सकता है, और जुर्माना हो सकता है। बार–बार नियम उल्लंघन करने पर अस्पताल के अध्यक्ष को जेल भी हो सकती है।

आपातकालीन स्थिति में -

- सभी अस्पताल / नर्सिंग होम के पास कोई भी मरीज के आने पर पहले उसका इलाज शुरू किया जाना है। पैसा जमा करने तक मरीज के इलाज को रोकना नहीं है।
- गंभीर मरीज को दूसरे अस्पताल रेफर करने से पहले उसे प्राथमिक उपचार देना है। इलाज संबंधी सभी रिकार्ड और एक सहायक के साथ दूसरे अस्पताल भेजना है।

इलाज के दौरान मरीज के अधिकार -

- इलाज के दौरान मरीज के साथ सम्मानजनक व्यवहार व मरीज की गोपनीयता को बनाये रखना है।
- अस्पताल द्वारा मरीज अथवा उसके परिजन को मरीज की बीमारी, संभावित खर्च, आपरेशन से होने वाले खतरों के बारे में पूरी जानकारी देना है।
- मरीज को इलाज के दौरान और छुट्टी के बाद इलाज से संबंधित सभी कागजात अस्पताल द्वारा दिया जाना है (फोटोकॉपी के लिए अलग से पैसे देना पड़ सकता है)।
- पुरूष डॉक्टर द्वारा किसी महिला मरीज की जांच करते समय साथ में एक महिला स्टाफ का होना जरूरी है।
- अस्पताल द्वारा मरीज के किसी भी रिपोर्ट को मरीज अथवा उसके द्वारा बताये गये व्यक्ति के अलावा किसी और को रिपोर्ट नहीं दिखाया जाना है।

- एच.आई.वी. पीड़ित व्यक्ति को किसी भी अस्पताल द्वारा इलाज के लिए मना नहीं किया जाना है।
- मरीज की मृत्यु होने की स्थिति में शव के साथ सम्मानजनक व्यवहार किया जाना है। अस्पताल द्वारा पैसों की वजह से शव देने से मना नहीं किया जाना है।
- यदि मरीज अथवा उसके परिजन दूसरे अस्पताल जाना चाहते हैं तो, अस्पताल द्वारा मरीज को जाने देना है।
- भर्ती मरीज के इलाज व पूर्ण सुरक्षा की जिम्मेदारी इलाज करने वाले संबंधित डॉक्टर की है।

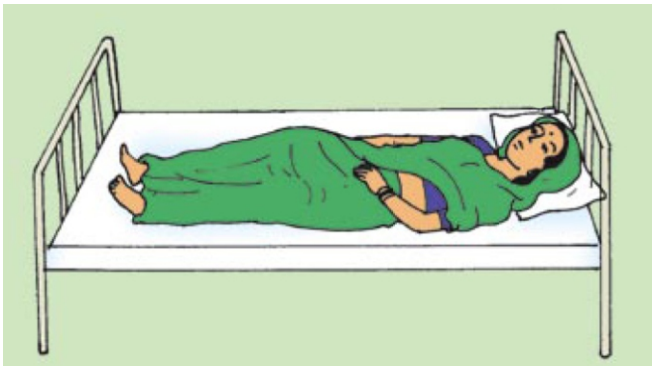
अन्य प्रावधान -

- वृद्धों, विकलांगों के लिए आने जाने हेतु सुविधाजनक रास्ता होना।
- साफ–सुथरा शौचालय होना।
- अस्पताल को दिखने वाली जगह पर अपना लाइसेंस लगाना।
- अस्पताल द्वारा उपलब्ध सेवाएं, समय सारिणी, डॉक्टर का नाम, शैक्षणिक योग्यता आदि की जानकारी दीवार पर लिखकर दिखाना।

अस्पताल में महिला के अधिकार (सम्मानजनक देखभाल) -

अधिकार -

- **महिला के साथ सम्मानजनक और गरिमापूर्ण व्यवहार का अधिकार**–शारीरिक अथवा मानसिक दुर्व्यवहार नहीं कर सकते, जैसे कि गाली देना, चिल्लाना, थप्पड़ मारना।



- **सूचना एवं सहमति असहमति का अधिकार**—महिला को पूरी जानकारी देना, महिला से सहमति लेना जरूरी है। उदाहरण— महिला की सहमति के बिना कापर टी नहीं लगा सकते।
- **गोपनीयता, निजता का अधिकार**—जचकी वार्ड में एक साथ ज्यादा महिलाओं को रखना, अन्य मरीज के सामने प्रसव के समय साड़ी को उतारकर रखवाना, अस्पताल के कर्मचारी का बार—बार आना जाना सही नहीं है।
- **समानता का व्यवहार और देखभाल का अधिकार**—जाति, लिंग, धर्म, गरीबी या कम पढ़े लिखे लोगों के साथ भेदभाव नहीं कर सकते।
- **तुरंत स्वास्थ्य देखभाल और सही गुणवत्ता की देखभाल मिलने का अधिकार**—अस्पताल पहुंचने के बाद तुरंत इलाज मिलना चाहिए और पैसे की मांग नहीं कर सकते।

सरकारी डॉक्टर द्वारा निजी प्रैक्टिस संबंधी छत्तीसगढ़ हाईकोर्ट के निर्देश

माननीय उच्च न्यायालय के पारित आदेश दिनांक 02.02.2017 एवं छत्तीसगढ़ शासन के निर्देश।

जिला अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टरों के लिए

- सरकारी डॉक्टर एक दिन में अधिकतम 3 घण्टे निजी प्रैक्टिस कर सकते हैं।
- छूट्टी के दिन में अधिकतम 5 घण्टे निजी प्रैक्टिस कर सकते हैं।
- सरकारी डॉक्टर किसी प्राइवेट नर्सिंग होम या अस्पताल में प्रैक्टिस नहीं कर सकते हैं।
- सरकारी डॉक्टर केवल अपने घर या स्वयं के क्लिनिक में ही प्राइवेट प्रैक्टिस कर सकते हैं।
- सरकारी अस्पताल में जाने वाले मरीजों को अपने निजी क्लिनिक में आने के लिए नहीं कह सकते।
- सभी सरकारी अस्पताल में 'मरीजों को मुफ्त इलाज होने' संबंधी बड़ा बोर्ड लगाना होगा।
- बोर्ड में यह भी लिखा जाना है कि यदि कोई सरकारी डॉक्टर मरीज को अपने निजी क्लिनिक में बुलाते हैं तो उन्हें शिकायत करने का अधिकार है।
- सभी सरकारी अस्पतालों में शिकायत के लिए शिकायत पेटी या शिकायत रजिस्टर उपलब्ध कराना होगा, जो मरीजों को आसानी से मिल सकें।
- किसी डॉक्टर के खिलाफ शिकायत मिलने पर संस्था प्रमुख द्वारा सख्त कार्यवाही की जानी होगी।
- सरकारी डॉक्टर को निजी प्रैक्टिस करने की जगह एवं मरीजों से ली जाने वाली फीस की जानकारी भी देनी होगी।

9. मितानिन कार्यक्रम के मूलभूत सिद्धांत

हमने मितानिन कार्यक्रम में सबसे पहले सीखा था -

अच्छा स्वास्थ्य क्या है ? और खराब स्वास्थ्य क्या है ?

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है—बीमार न होना, भरपूर भोजन मिलना, साफ पेयजल और साफ वातावरण मिलना, अच्छे मानवीय रिश्ते होना, तनाव मुक्त जीवन जीना, सुरक्षित माहौल मिलना, काम के अवसर मिलना, मनोरंजन के अवसर मिलना, अच्छा रहन—सहन होना।

खराब स्वास्थ्य का अर्थ है—बीमारी, कुपोषण, जरूरी भोजन नहीं मिलना, प्रदूषण, असुरक्षित पेयजल, तनाव, मार—पीट हिंसा या लड़ाई—झगड़े, भेद—भाव होना, गरीबी और बेरोजगारी, असुरक्षित माहौल।

इस प्रकार अच्छे स्वास्थ्य के लिए शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक सभी तरह से स्वस्थ होना जरूरी है। दुनिया भर के सभी देश, विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत देश भी स्वास्थ्य की इस परिभाषा को मानता है। यदि हमारी शारीरिक सेहत ठीक है पर हम किसी कारण परेशान हैं तो हमारा स्वास्थ्य अच्छा नहीं कहलाएगा क्योंकि ऐसी स्थिति में हमारा मानसिक स्वास्थ्य अच्छा नहीं होगा। आर्थिक असमानता के कारण कोई गरीबी व कुपोषण का शिकार है तो उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है। यदि किसी के साथ सामाजिक भेद—भाव होगा, तो उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहेगा। यदि किसी को कम या नीचा समझा जायेगा और उससे असमानता का व्यवहार होगा तो उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहेगा।

अच्छा स्वास्थ्य सिर्फ बीमारी से मुक्ति मिलने से नहीं होता बल्की भेद—भाव और असमानता से मुक्ति मिलने से ही बनता है। यह समझ हमारे कार्यक्रम का सबसे मूल सिद्धांत है। इसलिए इस को बार—बार याद करने और इस पर बात करते रहने की जरूरत है।

भेद–भाव और असमानता खराब स्वास्थ्य की जड़ है। हम अपने आस–पास किस–किस तरह के भेद–भाव देखते हैं ? इसके कुछ मुख्य उदाहरण हैं–

1. महिलाओं के विरूद्ध भेद–भाव–जन्म से लेकर जीवन के अनेक पहलुओं में लड़कियों और महिलओं को अनेक प्रकार के भेद–भाव और असमानता सहनी पड़ती है। महिलाओं को पुरूषों से कम समझा जाता है। ऐसे भेद–भाव को दूर करने के लिए प्रयास करना जरूरी है।

2. जाति आधारित भेद–भाव–समाज में जाति के आधार पर कई तरह के भेद–भाव, छूआ–छूत और असमानता का व्यवहार बहुत बड़ी समस्या है। ऐसे भेद–भाव को कानूनी अपराध माना गया है। तब भी कुछ वर्गों को ऊंचा और कुछ को नीचा समझा जाता है। यह समाज के बीमार होने की निशानी है। इस तरह के भेद–भाव से समझौता नहीं किया जाना चाहिए। ऐसे भेद–भाव का हमेशा विरोध करना जरूरी है।

3. जीवनशैली, संस्कृति या समुदाय आधारित भेद–भाव–छत्तीसगढ़ में अनेक प्रकार के समुदाय रहते हैं। हर समुदाय की अपनी भाषा या बोली है, खान–पान के तरीके हैं, लोकगीत रीतिरिवाज और संस्कृति हैं, प्रार्थना करने के अलग–अलग तरीके और आस्थाएं हैं। भारत के सभी प्रांतों को लें तो यह विविधता और भी अधिक है। इतने तरह की संस्कृतियां और समुदाय होना हमारी सामाजिक समृद्धि की निशानी है। इतने अलग–अलग प्रकार के समुदाय और संस्कृति होना इंद्रधनुष में कई रंग होने जैसा है। तो, इस आधार पर किसी से भेदभाव करना या नफरत करना सही नहीं है। सब को अपने तौर–तरीके और रीतिरिवाज के साथ जीने का बराबर अधिकार है। ऐसे भेद–भाव से समाज में दरार पैदा होती है, आपसी लड़ाई–झगड़े बढ़ते हैं। ऐसे माहौल खराब होने से हमारा विकास रूक जायेगा। इसलिए सभी को एक समान समझने, मिलजुल कर रहने और समुदाय के बीच भाईचारा बढ़ाने के लिए प्रयास जरूरी है।

4. आर्थिक असमानता–यदि गरीब और गरीब होते जायेंगे और अमीर ज्यादा अमीर बनते जायेंगे तो ऐसी असमानता अच्छी नहीं है। गरीबी के कारण

परिवार कुपोषण के शिकार होते हैं जिससे उनका स्वास्थ्य सुरक्षित नहीं रहता। इसलिए समाज के कमजोर वर्गों और गरीब परिवारों को इस स्थिति से निकलने के लिए रोजगार के अवसर व बेहतर आय के साधन मिलने चाहिए। सभी को खाद्य सुरक्षा का अधिकार है। सरकार का यह भी कर्तव्य है कि उन्हें निःशुल्क शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाएं मिलें। यह सब अधिकार मिलने से आर्थिक असमानता का मुकाबला किया जा सकता है। यह सब अधिकार जरूरतमंद लोगों को मिल पाये, इसके लिए प्रयास जरूरी है।

मितानिन कार्यक्रम समुदाय में सभी के अच्छे स्वास्थ्य के उद्देश्य से कार्य कर रहा है। हमारे कार्यक्रम के उद्देश्य तभी पूरे होंगे जब हम हर प्रकार के भेदभाव से लड़ेंगे। मितानिन कार्यक्रम समुदाय के सशक्तिकरण का कार्यक्रम है। समुदाय को सेहतमंद और मजबूत बनाने के लिए हमारा कार्यक्रम ऐसे समाज का निर्माण करने का प्रयास करता रहेगा जिसमें सब मिलजुलकर रहें और सबके साथ समानता का व्यवहार हो।

10. अनियमितता के खतरों से बचाव

मितानिन कार्यक्रम पिछले 20 वर्षों से बहुत प्रकार का अच्छा कार्य करता आ रहा है। मितानिनों द्वारा समुदाय में कई प्रकार की मदद की जा रही है, उन्हें अधिकारों के लिए जागरूक बनाया जा रहा है, स्वास्थ्य सेवाएं दिलाई जा रही है और महिलाओं को संगठित किया जा रहा है। मितानिनों के साथ–साथ मितानिन प्रशिक्षक, ब्लॉक समन्वयक, स्वस्थ पंचायत समन्वयक, जिला समन्वयक, हेल्पडेस्क फैसलिटेटर भी कार्यक्रम के उद्देश्यों को पूर्ण करने में बड़ा योगदान देते आ रहें हैं। इस पूरी टीम के प्रयास से कार्यक्रम को अनेक उपलब्धियां प्राप्त हुई है। किन्तु जहां अधिकांश स्थानों पर अच्छा कार्य हो रहा है, वहीं कुछ गलती होने के खतरे के लिए भी हम सभी को जागरूक रहने की जरूरत है।

ऐसे कौन से खतरे हैं जिनसे हमारे कार्यक्रम को नुकसान हो सकता है ?

1. गलत तरीके से पैसा या उपहार लेना–कुछ जगह ऐसी समस्या मिली है कि टीम के किसी सदस्य द्वारा ग्राम स्वास्थ्य समिति के अनटाइड फण्ड से राशि गबन कर दी है। कुछ मितानिनों से शिकायत मिली है कि दावापत्रक या मितानिन पंजी भरने के नाम पर उनसे प्रशिक्षक ने पैसा लिया है। मितानिन के चयन में कुछ जगह पैसा मांगने की शिकायत आई है। मितानिन कल्याण कोष से लाभ दिलाने या फार्म भरने के नाम पर पैसा मांगने की भी कुछ शिकायतें आई हैं। यदि मितानिन से इस प्रकार पैसा लिया जायेगा तो उनका मितानिन प्रशिक्षक पर कैसे विश्वास बनेगा। वे उनके बारे में क्या सोचेंगे। ऐसे गलत कार्य करने वाले प्रशिक्षक अपने मितानिन को अच्छे कार्य के लिए कैसे प्रेरित कर पायेंगे। इससे हमारे कार्यक्रम को सीधा नुकसान पहुंचता है।

इस तरह से पैसा लिया जाना बहुत बड़ी गलती है। साथ ही टीम के किसी सदस्य द्वारा उनकी देखरेख में कार्य कर रहे व्यक्ति से उधारी के नाम पर पैसा लिया जाना भी गलत है। यदि कोई मितानिन प्रशिक्षक उनके मितानिन से उधारी लेते हैं तो यह गलत है। मितानिनों के समूह से प्रशिक्षक या समन्वयक द्वारा राशि लेने से भी समस्या हो सकती है।

पैसे के अलावा, उपहार (गिफ्ट) के लिए भी दबाव बनाने से भी समस्या है। यदि कोई मितानिन प्रशिक्षक उनके मितानिनों से उपहार लेते हैं तो यह गलत है। ऐसी शिकायत कुछ जगह से मिली है कि उपहार देने के लिए दबाव बनाया जाता है या महंगे उपहार लिए जाते हैं। इसलिए टीम के सदस्यों को मितानिनों से कोई उपहार स्वीकार नहीं करने चाहिए।

2. बिजनेस या मार्केटिंग के लिए कार्यक्रम का दुरूपयोग—ऐसी कुछ शिकायतें सामने आई हैं कि किसी प्रशिक्षक या समन्वयक मितानिन कार्यक्रम के साथ–साथ अन्य बिजनेस कर रहे हैं और इसमें सामान की बिक्री बढ़ाने के लिए मितानिनों को इसमें जोड़ रहे हैं। ऐसे कार्य से भी मितानिन और हमारे कार्यक्रम का नुकसान हो सकता है। कई बिजनेस किसी समय फेल हो सकते हैं जिससे मितानिन को पैसे का नुकसान हो सकता है। ऐसे में मितानिन और प्रशिक्षक/समन्वयक का संबंध खराब हो सकता है। यदि मितानिन द्वारा ऐसे कार्य से समुदाय में परिवारों को कोई नुकसान होगा तो उनके संबंध खराब हो जायेंगे। कई बार मितानिन या प्रशिक्षक को दबाव के कारण इसमें जुड़ना पड़ता है, जो कि बहुत ही गलत है।

मितानिनों और टीम के अन्य सदस्यों को ऐसे कार्य से दूर रहना चाहिए। यदि उनके परिवार के अन्य सदस्य ऐसे बिजनेस या नेटवर्क मार्केटिंग का कार्य कर रहे हैं तो बहुत सावधान रहना होगा कि इसमें मितानिन का उपयोग न हो। मितानिन कार्यक्रम की बैठकों और प्रशिक्षण आदि में भी सामान खरीदना–बेचना बंद कर देना चाहिए।

3. झोलाछाप ईलाज का कार्य करना—मितानिन अथवा कार्यक्रम की टीम के कोई सदस्य मरीजों से पैसा लेकर ईलाज करते है तो यह गंभीर समस्या है। मितानिन से समुदाय को जितनी सेवाएं या दवा मिलती है, सभी निःशुल्क रहना चाहिए। यदि मितानिन किसी से ईलाज के लिए पैसा लेती है तो इससे समुदाय में उसकी छवि खराब होगी और कई गरीब परिवार दवा से वंचित हो जायेंगे। यदि उनके पति या परिवार के अन्य सदस्य झोलाछाप इलाज का कार्य करेंगे तब भी मितानिन की छवि खराब होगी। कार्यक्रम की टीम के अन्य कोई सदस्य द्वारा पैसे के लिए झोलाछाप इलाज करने से कार्यक्रम के उद्देश्य को सीधा नुकसान होता है।

छत्तीसगढ़ राज्य में वर्ष 2010 में कानून बना है कि झोलाछाप का कार्य गैर कानूनी है। सरकार का दायित्व है कि झोलाछाप कार्य को पूरी तरह बंद करवाएं। इस तरह का गैर कानूनी कार्य मितानिन कार्यक्रम के लिए एक खतरा है। यदि टीम के कोई सदस्य या उनके पति इस प्रकार का कार्य कर रहें हैं तो उन्हें इसे बंद कर देना चाहिए।

4. प्राइवेट अस्पताल से कमीशन लेना—प्रदेश के प्राइवेट अस्पतालों की संख्या बढ़ती जा रही है। कुछ प्राइवेट अस्पताल मरीज लाने के लिए मितानिनों को लालच देने की कोशिश कर रहे हैं। यदि मितानिन मरीज को प्राइवेट अस्पताल ले जायेगी और अस्पताल से कमीशन लेगी तो मितानिन की छवि और समुदाय से उनका संबंध खराब हो जायेगा। ऐसी कुछ घटनाएं भी हुई हैं जहां मितानिन कमीशन के लालच में मरीज को प्राइवेट अस्पताल ले गई, अस्पताल में मरीज से बहुत पैसा लिया गया और समुदाय को पता चला तो उन्होंने मीटिंग करके मितानिन को हटा दिया।

मितानिन ने कई वर्षों तक समुदाय की सेवा कर समुदाय का विश्वास प्राप्त किया है। यदि समुदाय मितानिन पर विश्वास करना छोड़ देगा तो कार्यक्रम नष्ट हो जायेगा। कुछ एक मितानिन द्वारा कमीशन लेने से पूरा कार्यक्रम बदनाम हो जायेगा। प्राइवेट अस्पताल जो कमीशन देते है वो आखिर मरीज की जेब से ही जाता है। अस्पताल मरीज से बहुत सा पैसा ले लेते हैं और उसमें से कुछ कमीशन के रूप में दे देते है। मितानिन तो गरीब मरीजों को सेवा दिलाने के लिए है। मितानिन गरीब का पैसा लेकर अमीर नहीं बनना चाहते। निजी अस्पताल में मरीज ले जाकर कमीशन लेना कार्यक्रम को बहुत नुकसान पहुंचाएगा।

मितानिन का उद्देश्य मरीजों को सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा निजी अस्पतालों को भी मना किया गया है कि वे मितानिन को कमीशन न दें। राज्य से निर्देश है कि मितानिन कमीशन लेने से दूर रहें। मितानिन को हमेशा यही कोशिश करनी चाहिए कि मरीज सरकारी अस्पताल में जाए और वहां उसे सेवा मिले।

संचालनालय,
स्वास्थ्य सेवाएं, छत्तीसगढ़
इंद्रावती भवन, नवा रायपुर, अटल नगर

क्रमांक/ 227 /DHS रायपुर, दिनांक–08/06/2020

प्रति,

1. समस्त, मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, छत्तीसगढ़।
2. कार्यकारी संचालक, राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, कालीबाड़ी रायपुर छ.ग.।

विषयः–मितानिनों द्वारा मरीजो को केवल शासकीय संस्थाओं में ही ले जाने के नियम बाबत्।

वर्ष 2002 से प्रदेश में मितानिनें समुदाय को शासकीय स्वास्थ्य सेवाएं से जोड़ने हेतु उल्लेखनिय कार्य करते आ रही हैं, जिससे शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं की उपयोगिता में निरंतर वृद्धि हो रही है। किन्तु ऐसी संभावना हो सकती है कि कुछ मितानिनों द्वारा मरीजों को शासकीय संस्थाओं के स्थान पर निजी अस्पतालों में ले जाया जा रहा हो अथवा इलाज के एवज में मरीजों से राशि की मांग की जा रही हो। ऐसी आशंकाओं को दूर करने के लिए निम्न निर्देशों का पालन सुनिश्चित करावें –

(क) मितानिनों द्वारा मरीजो को केवल शासकीय संस्थाओं में ही ले जाया जाना है। इसकी सूचना मितानिनों के साथ–साथ सभी पंजीकृत निजी अस्पतालों को भी दी जायेगी कि वे मितानिनों को मरीज भेजने के लिए प्रोत्साहित न करें।

(ख) मितानिन/मितानिन प्रशिक्षकों/खण्ड समन्वयकों द्वारा मरीजों का इलाज करने के एवज में राशि लेना प्रतिबंधित रहेगा।

संचालक,
संचालनालय,स्वास्थ्य सेवायें,
छत्तीसगढ़

क्रमांक/ /DHS रायपुर, दिनांक–...../...../2020

प्रतिलिपिः–

1. सचिव, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, छत्तीसगढ़ शासन, महानदी भवन, अटल नगर, नवा रायपुर को सूचनार्थ।
2. मिशन संचालक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, सेक्टर–27, अटल नगर, नवा रायपुर छ.ग. को सूचनार्थ।
3. राज्य कार्यक्रम अधिकारी, अस्पताल प्रशासन, संचालनालय, स्वास्थ्य सेवाएं, अटल नगर, नवा रायपुर छ.ग. को सूचनार्थ।
4. राज्य नोडल अधिकारी, मितानिन कार्यक्रम, संचालनालय, स्वास्थ्य सेवाएं, अटल नगर, नवा रायपुर छ.ग. को सूचनार्थ।

संचालक,
संचालनालय,स्वास्थ्य सेवायें,
छत्तीसगढ़

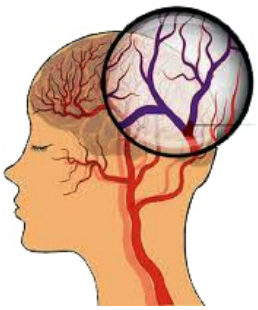
11. बी.पी. (उच्च रक्तचाप)

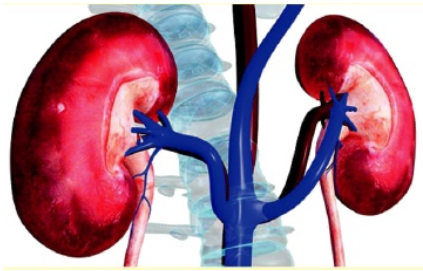
उच्च रक्तचाप या बी.पी. क्या है -

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 बीमारियां हो सकती हैं।

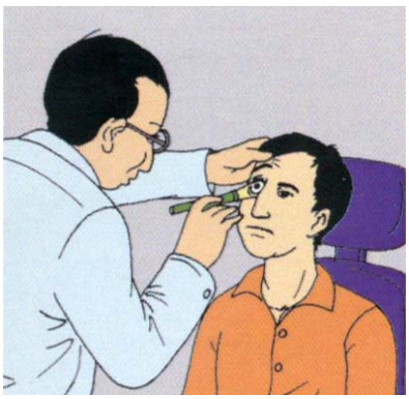
मस्तिष्क की बीमारी – लकवा





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 रखें कि ब्लड प्रेशर की बीमारी के लिए दवा हमेशा और आजीवन लेना बहुत ही जरूरी है।

बी.पी. की पहचान -

उच्च रक्तचाप को बी.पी. उपकरण द्वारा ही जांचा जाता 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 2 बार जांच 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 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।

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।
- जो मरीज बी.पी. की दवा खा रहे हैं उनका बी.पी. 140/90 से नीचे रहना चाहिए। अगर दवा खाने के बाद भी मरीज का बी.पी. कम नहीं हो रहा हो तो उन्हें डॉक्टर को दिखाने की सलाह देना चाहिए।

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 इलाज लेते रहना जरूरी है। बी.पी. मरीज को हर माह बी.पी. चेक कराते रहना चाहिए।

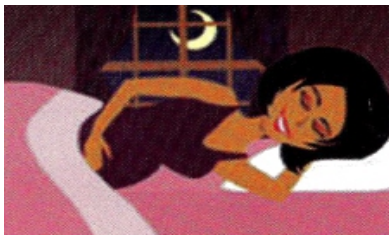
उच्च रक्तचाप एवं लकवा से बचाव -

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
- तंबाखू 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।

(1) पुराने मरीज की पहचान कर फालोअप करना -

- पारे के ऐसे बी.पी. मरीज की पहचान करना जो पहले से दवाई खा रहे हों।
- पुराने बी.पी. के मरीजों का प्रतिमाह जांच करना।
- अगर मरीज का बी.पी. बढ़ा हुआ है तो मरीज को 15 दिन में फिर आने की सलाह दें। ताकि बी.पी. मापदंड के अनुसार 140/90 के नीचे आ सके।
- अगर मरीज की बी.पी. ठीक है तो मरीज को महीने में एक बार आने की सलाह दें।
- लगातार दवा लेते रहने के लिए प्रेरित करना।
- बी.पी. के जांच के दौरान बी.पी. 140/90 से अधिक आने पर डॉक्टर के पास भेजना।

(2) नये मरीज का पहचान करना -

- प्रति वर्ष 30 साल से ऊपर के सभी व्यक्तियों का उच्च रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) जांच करना है।
- हर माह लगभग 10–15 व्यक्तियों की जांच करना है।
- नये मरीज की पहचान के लिए एक समय में पहली बार में दोनों हाथों का एक–एक करके रीडिंग लेना है (दोनों हाथ का) और दूसरी बार की रीडिंग को अंतिम मानना है। यदि दोनों हाथ के रीडिंग में 10 का अंतराल है तो तीसरी बार रीडिंग लेना है और तीसरी बार का रीडिंग को अंतिम मानना है।
- बी.पी. के जांच के दौरान बी.पी. 140/90 से अधिक आने पर डॉक्टर के पास भेजना।

(3) मरीज जिनका इलाज चल रहा है उनकी जांच व सलाह के संबंध में -

- जिन बी.पी. मरीजों का इलाज चल रहा है उनका माह में एक बार बी.पी. जांच करना।
- दवा के लिए निकटतम अस्पताल में जाने की सलाह देना।
- दवाई खाने के बाद भी यदि बी.पी. बढ़ा हुआ है तो अस्पताल में जांच करने की सलाह दें।
- मरीज का रिकार्ड रखना।

बी.पी. जांच करते समय ध्यान रखने वाली बातें

बी.पी. मापने से पहले व्यक्ति को 5-10 मिनट आराम करवाएं

बी.पी. मापने के समय बातचीत न करें

पीठ को सहारा देकर बिठाएं

बांह को सहारा दें, हथेली को ऊपर की ओर रखना

कफ हृदय के स्तर पर हो

मशीन में जो बी.पी. दिखे वही लिखें

पैर एक के ऊपर एक करके नहीं रखे हों एवं पैर जमीन से लगा हुआ हो

सुनिश्चित करें कि व्यक्ति ने पिछले आधे घंटे में व्यायाम या चाय/कॉफी/तंबाकू का सेवन नहीं किया है।

कौशल - बी.पी. जांच करना

● मरीज को बी.पी. जांच से पहले 5–10 मिनट आराम से बैठाना है। ● मरीज को पीछे टिक कर बैठने के लिए कहना है। ● यदि मरीज मोटा कपड़ा पहने हैं तो उसे उतारने कहना है। ● मरीज के बांह को आराम से और हथेली को ऊपर की ओर रखना। ● बांह में कफ बांधने से पहले कफ की हवा को अच्छी तरह से निकालना है। ● पूरा कफ को कोहनी से लगभग 2 सेंटीमीटर ऊपर और 2 उंगली के अंतर में लपेटना है। ● ध्यान रखना है कि एयर पाईप बांह के बीचो–बीच हो और मुड़ा हुआ न हो। ● ध्यान रखना है कि कफ का स्तर दिल के समानांतर हो इसके लिए घर में कुर्सी/बर्तन का उपयोग किया जा सकता है। ● मशीन की रीडिंग को नोट करके रखना है। ● कम से कम दो बार रीडिंग लेना है।

डिजिटल बी.पी. मशीन से बी.पी. जांच की विधि -

- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) जांच करने की शुरूआत में प्रारंभ/विराम (START/STOP) बटन को दबाएं।
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कफ (कलाई बंद) फूलना शुरू हो जाएगा। यह बांह को दबाएगा और मरीज कुछ दर्द महसूस करने की शिकायत कर सकता है। मरीज को बताएं कि यह दर्द कुछ पलों का है। (कलाई बंद) फूलना शुरू होगा और फिर हवा धीरे–धीरे निकलने लगेगी, जिससे माप लिया जा सकेगा।
- जब रीडिंग पूरी हो जाएगी, तब (सिस्टोलिक एवं डाइस्टोलिक) की रीडिंग और पल्स रेट (नाड़ी की गति) आपकी स्क्रीन (परदे) पर आ जायेगा।
- यदि मशीन कोई भी रीडिंग नहीं बताती है तो कफ को खोलकर 1–2 मिनट के बाद पुनः बांधकर ऊपर बताये गये चरणों के अनुसार जांच करें।
- दोनों हाथों का बी.पी. लेकर रीडिंग को दर्ज करें एवं मरीज को बतायें।
- अतिरिक्त रीडिंग लेने की आवश्यकता उन्हीं स्थितियों में है जब पहली दो रीडिंग के बीच 10 से ज्यादा का अन्तर आए।
- प्रारंभ/विराम (START/STOP) बटन को दबाकर मशीन को बंद करें।
- बांह से कफ को निकाल दें।

12. सिकलसेल एनीमिया

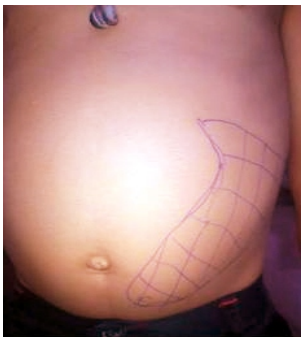
परिचय -

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 में तेज दर्द होना

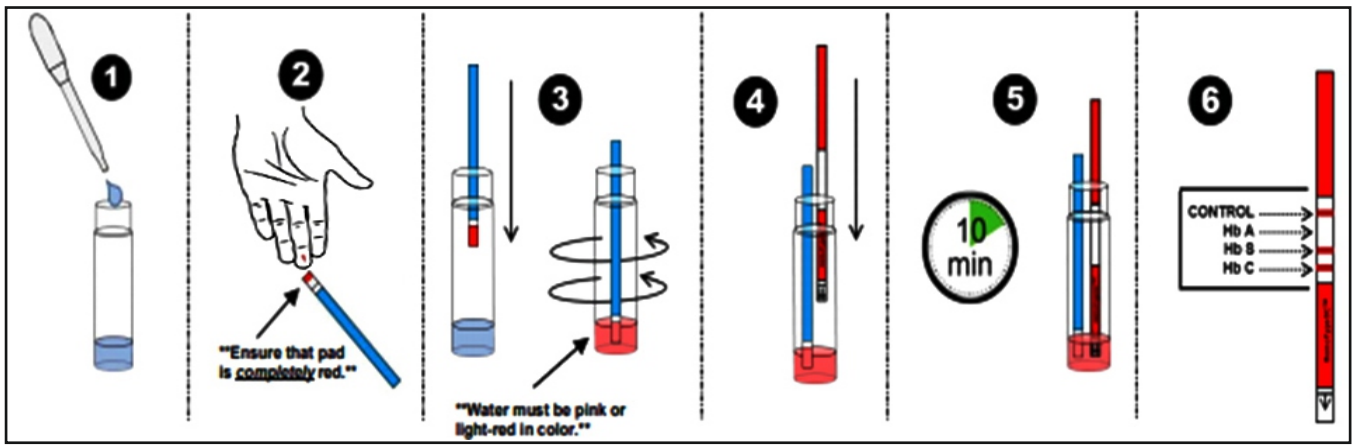
- जिन्हें कभी डॉक्टर ने सिकलसेल है ऐसा बोला हो ऐसे लक्षण वाले मरीज में सिकलसेल होने की अधिक संभावना हो सकती है। इसलिए इनको जिला अस्पताल भेजना चाहिए। ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति को सिकलसेल रोग (SS) होने की संभावना है।

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 –

1. साल्युबिलिटि जांच–इसे स्थानीय स्तर पर ए.एन.एम. भी कर सकती है। इससे सिकलसेल का अंदाजा लगता है। इससे ये पता नहीं चलता कि व्यक्ति वाहक है या रोगी है। इसलिए इस जांच में यदि पॉजिटिव आया है तो इलेक्ट्रोफोरेसिस या पी.ओ.सी. जांच करके सिकलसेल रोग का पक्के तौर पर पता लगाना होता है। यह जांच जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में होती है।

2. पी.ओ.सी. जांच (पाइंट ऑफ केयर)–आजकल सिकलसेल की पुष्टि के लिए एक सरल किट भी आ गई है। इसे पी.ओ.सी. (पाइंट ऑफ केयर टेस्ट) किट कहते हैं। इस किट से कहीं पर भी सिकलसेल जांच कर सकते हैं। जल्दी ही यह किट सभी स्वास्थ्य केन्द्रों में आ जाएगी।



3. सिकलसेल रोग की महत्वपूर्ण दवाएं हाइड्रोक्सी यूरिया, फोलिक एसिड और पेनिसिलिन होती है, जो सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र और जिला अस्पताल में उपलब्ध होता है।

(यदि आपके जिले में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में जांच/दवाएं उपलब्ध न हो तो सिकलसेल संस्थान देवेन्द्र नगर मेकाहारा के पास, रायपुर में उक्त जांच/दवाएं ले सकते हैं।)

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।

कौशल - सिकलसेल एनीमिया जांच हेतु सॉल्यूबिलिटी जांच

आवश्यक सामग्री -

ट्यूब

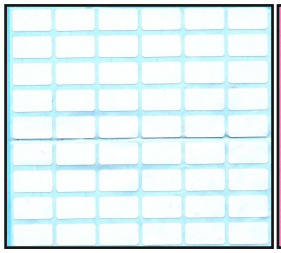
ढक्कन

R1 बफर (बड़ा बाटल)

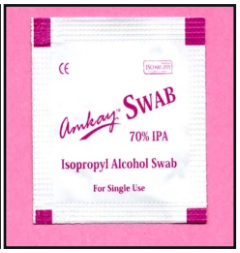
R2 सिकलसेल पावडर (छोटा बाटल)

माइक्रोपीपेट

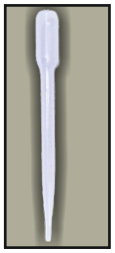
पीला टिप्स (खून लेने के लिए)



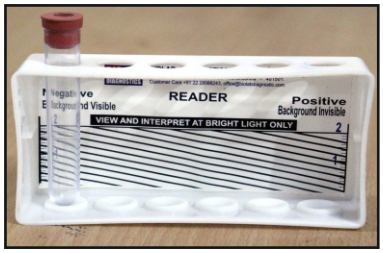
लेबल (नाम लिखने के लिए)



स्वाब



ड्रापर (घोल लेने के लिए)



रिडर स्टैण्ड (परिणाम देखने के लिए)

लैंसेट

जांच से पहले ध्यान रखने वाली बातें- सबसे पहले सॉल्यूशन बनाएं क्योंकि सॉल्यूशन बनाने के बाद उसे 10 मिनट के बाद ही उपयोग करना है, तुरंत उपयोग नहीं करना है।

सॉल्यूशन बनाने की विधि-

- एक R1 (बड़ा बाटल) जो बफर है, उसका ढक्कन खोलेंगे और उसमें एक R2 (छोटा बाटल) जो पावडर है उसको पूरा डाल देंगे।
- फिर R1 (बड़े बाटल) का ढक्कन बंद करके उसको 30 सेकंड तक हिलाएंगे, जब तक पावडर उसमें घुल न जाए। अब सॉल्यूशन उपयोग के लिए तैयार है। इस घुले हुए सॉल्यूशन को 10 मिनट बाद ही उपयोग करना है।
- इस घुले हुए सॉल्यूशन को 1–2 दिन में ही उपयोग कर लें। किसी भी स्थिति में 7 दिन से अधिक उपयोग नहीं करें।
- एक बाटल का सॉल्यूशन खत्म हो जाने पर ही दूसरे R1-R2 बाटल को घोलेंगे।

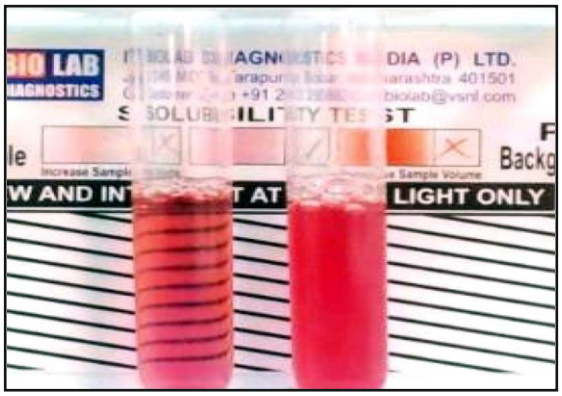
जांच प्रक्रिया -

- जांच दिन के समय अच्छी रोशनी में ही करें।
- सॉल्यूबिलिटी जांच करने से पहले सभी सामग्री को एक जगह पर रखेंगे।
- ट्यूब में व्यक्ति के नाम की पर्ची लगाएंगे।
- फिर ट्यूब को रिडर स्टैण्ड में लगा देंगे जिसमें काला लाईन बना हुआ है।
- घुले हुए सॉल्यूशन को ड्रापर से लेकर ट्यूब की दीवार में चिपकाकर ट्यूब में वहां तक डालेंगे जहां तक लाइन बना हुआ है। माइक्रोपिपेट में पीला टिप्स पहले से लगाकर रख देंगे।
- व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में बिठाएंगे। उसके बांये हाथ की अंगूठे से चौथी उंगली को स्वाब से साफ करेंगे। फिर उंगली में जहां पर चुभाना है उससे नीचे की त्वचा को अंगूठे से आगे–पीछे करके थोड़ा मसल कर मुलायम करेंगे। इससे खून त्वचा के ऊपर अच्छी तरह आ जायेगा।
- खून निकालने के लिए लैंसेट को ऐसे पकड़ेंगे जिससे लैंसेट के नीचे 3 उंगली आये एवं लैंसेट के ऊपर अंगूठा रहे। फिर खून निकालने के लिए उंगली में चुभाएंगे। लैंसेट चुभाने के बाद खून का बूंद ऊपर आयेगा फिर उंगली को थोड़ा दबाकर खून के बूंद को बड़ा कर लेंगे।
- उसके बाद माइक्रोपिपेट जिसमें पीला टिप्स लगा है उसको जहां से खून बह रहा है उसके ऊपर लगाएंगे और माइक्रोपिपेट के ऊपर लगे बटन को धीरे से दबाकर रखेंगे फिर धीरे–धीरे उतना ही छोड़ना है, जिससे एक बूंद खून पीला टिप्स में आ जाये। एक बार ही खून लेंगे।
- जिन व्यक्तियों के शरीर में 8 ग्राम से कम खून हो उनके लिए 2 बड़ा बूंद खून लेकर जांच करना होगा (**खून की कमी की पहचान कैसे करेंगे**–आंख की पुतली के नीचे की त्वचा का रंग फीका दिखना, जीभ, मसूड़ों का रंग फीका दिखना, चेहरा पीला दिखना)।

- फिर माइक्रोपिपेट जिसमें खून का सैम्पल लिये हैं, उसको उसी स्थिति में ट्यूब में ले जाकर हल्का से दबाकर ब्लड सैम्पल को पहले से घुले हुए सॉल्यूशन ट्यूब में डाल देंगे और ट्यूब को ढक्कन से बंद कर देंगे। उसके बाद ट्यूब को 8 से 10 बार हाथ में पकड़कर धीरे से गोल–गोल घुमाकर हिलाएंगे जिससे सॉल्यूशन में खून घुल जायेगा। खून सॉल्यूशन में घुलने के बाद हल्का गुलाबी रंग का दिखने लगेगा।
- फिर ट्यूब को रिडर स्टैण्ड में लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ देंगे।
- 10 मिनट के बाद ही परिणाम देखेंगे।

जांच का परिणाम -

1. **निगेटिव** – ब्लड सॉल्यूशन ट्यूब को सामने से देखने से काला लाइन दिखाई देता है।
2. **AS/SS पॉजीटिव** – ब्लड सॉल्यूशन ट्यूब को सामने से देखने से काला लाइन दिखाई नहीं देता है।



निगेटिव AS/SS पॉजीटिव

ध्यान रखने वाली बातें -

- मितानिन को जांच परिणाम के बारे में संदेह होने पर उस व्यक्ति की दोबारा जांच कर सकते हैं।
- तब भी जांच परिणाम स्पष्ट नहीं हो तो उसे पॉजीटिव मानना है।

पॉजीटिव आये प्रकरणों के लिए मितानिन क्या करेंगी -

- उन प्रकरणों की जानकारी ए.एन.एम. / मितानिन प्रशिक्षक को देंगे।

13. कुपोषण

कुपोषित बच्चों की पहचान -

कुपोषित बच्चों को देखकर पहचानना मुश्किल होता है। वजन करके ही इसे जाना जा सकता है।

कुपोषण के कारण -

- सही समय पर ऊपरी आहार शुरू नहीं करना
- खान–पान में कमी
- बार–बार बीमार पड़ना

कुपोषण के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- हर छः माह में पारा के 3 वर्ष तक के सभी बच्चों का वजन करना चाहिए।
- बच्चों का वजन करने के बाद श्रेणी निकालकर माता को बताना चाहिए।
- मितानिन को 3 वर्ष तक के बच्चों के घर माह में 1 दिन साप्ताहिक परिवार भ्रमण करना चाहिए।
- जिन बच्चों का वजन नहीं बढ़ रहा है, उनकी पहचान करना चाहिए।
- जो बच्चे बार–बार बीमार पड़ते हैं, उनकी पहचान करना चाहिए।
- बच्चों को छः माह से स्तनपान के साथ–साथ ऊपरी आहार शुरू करवाने के लिए परिवार को प्रेरित करना चाहिए।

गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान -

- जो बच्चे ग्रोथ चार्ट में लाल रंग में आते हैं।
- **बीमारी के लक्षण की जांच** – संभव है कि गंभीर कुपोषित बच्चे को कोई न कोई संक्रमण हो इसलिए उसकी निमोनिया एवं मलेरिया की जांच करनी चाहिए। जांच के आधार पर इलाज करना चाहिए।

- **भूख की जांच** – गंभीर कुपोषित बच्चे के भूख की जांच करनी चाहिए। उसे भूख लगती है अथवा नहीं, कितना खाता है आदि की जांच करना चाहिए।

गंभीर कुपोषित बच्चों के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए -

- सबसे पहले मितानिन को गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान करके उन्हें पोषण पुनर्वास केन्द्र भेजने के लिए कोशिश करना चाहिए।

- जिन बच्चों का वजन 2–3 माह से गिर रहा हो या भूख नहीं लगने वाले बच्चों को पोषण पुनर्वास केन्द्र जरूर भेजना चाहिए। पोषण पुनर्वास केन्द्र जाना संभव नहीं हो तो प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र भेजना चाहिए।

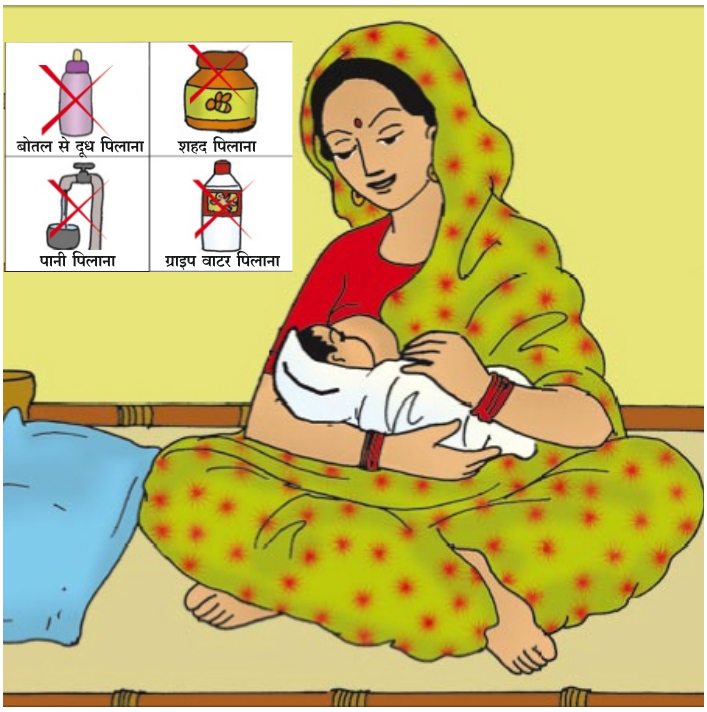
- यदि परिवार बच्चे को पोषण पुनर्वास केन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र नहीं ले जा पा रहे हैं तो उसे 5 दिन तक एमोक्सी दवा देना चाहिए।
- गंभीर कुपोषित बच्चे का आर.डी. टेस्ट से भी जांच करना चाहिए।
- गंभीर कुपोषित बच्चे के घर में पिछले 2 वर्षों में यदि किसी को टी.बी. हुआ हो तो बच्चे की टी.बी. जांच कराना चाहिए।
- गंभीर कुपोषित बच्चे के घर पोषण पुनर्वास केन्द्र से लौटने के बाद खानपान, वजन में सुधार, वह बीमार तो नहीं हुआ है यह जानने के लिए बार–बार परिवार भ्रमण करना चाहिए।

कुपोषण से बचाव के लिए क्या करना चाहिए :-

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, खाने में 1 चम्मच तेल डालने 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 है।

6 माह से ऊपरी आहार शुरु 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

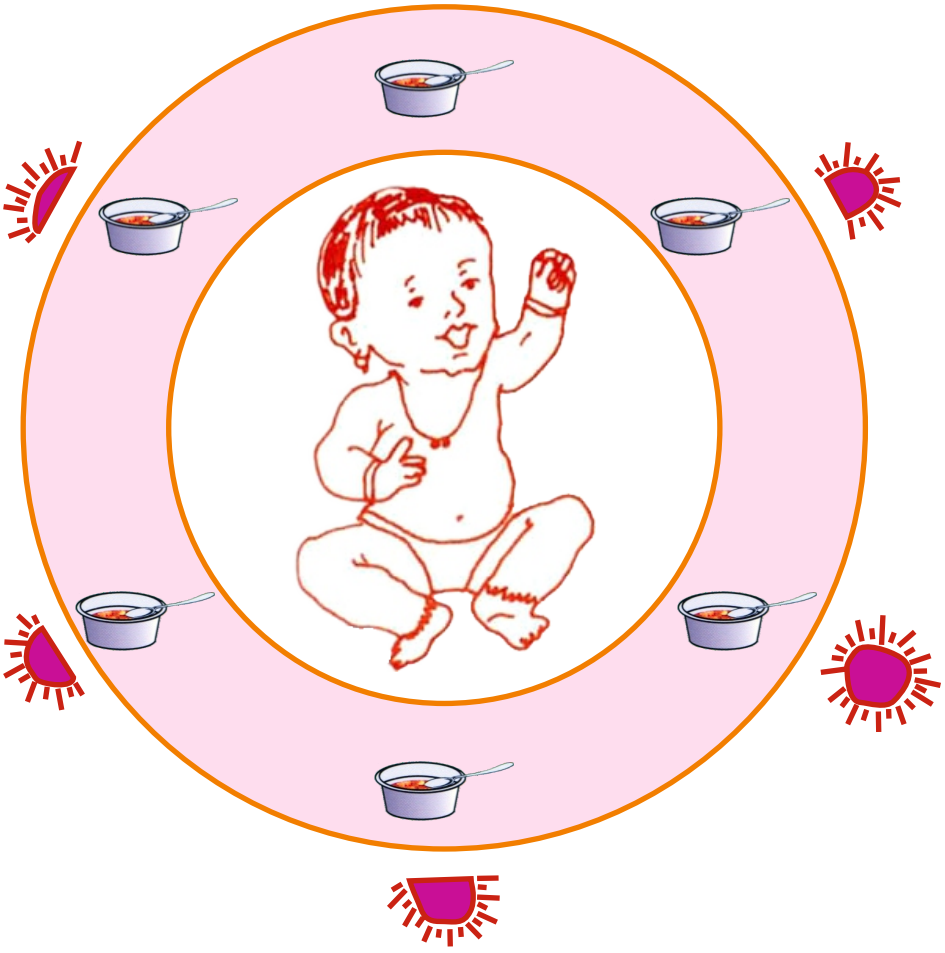
शुरुआत में नरम, मुलायम, मसला हुआ खाना देना चाहिए

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

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

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

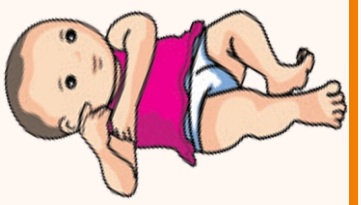
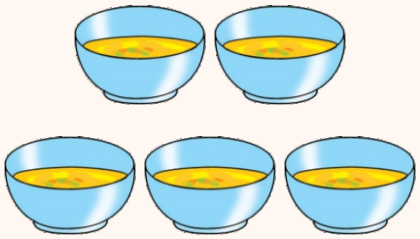
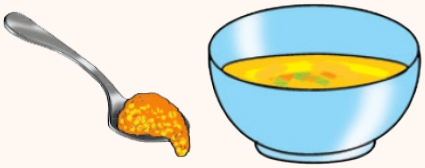
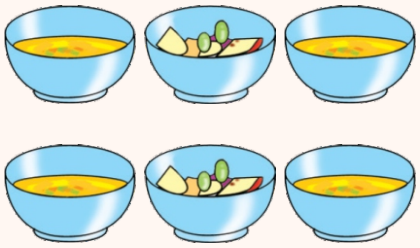
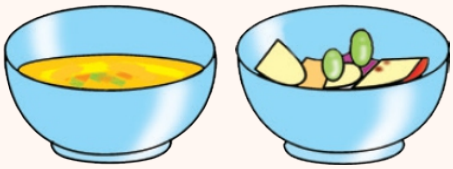
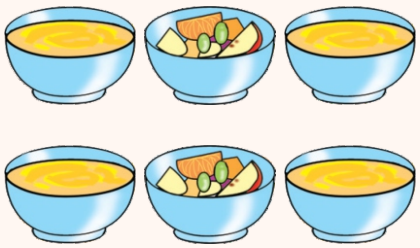
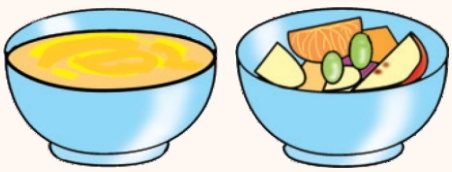
बच्चे को दिन में 5 से 6 बार खाना देना चाहिए



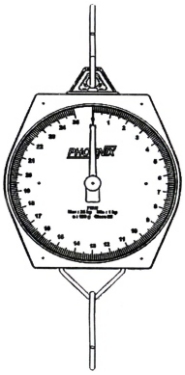
बड़े जितना खाते हैं, बच्चे को उसका आधा खाने की जरूरत होती है

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 

कौशल - बच्चे का वजन लेना व श्रेणी निकालना



वजन मशीन को ऊपर की हुक से इस प्रकार टांगें कि उसका घड़ी वाला हिस्सा आपकी आँख के स्तर पर आये। सामने पकड़ें व उसमें खाली झोला डालकर देखें कि क्या 0 का निशान सही जगह पर है। यदि न हो तो पीछे के गोले को घुमा कर उसे ठीक 0 पर ले आएं।

झोले की सहायता से नवजात का वजन नापना -

- झोले को नीचले हुक में अटकाएं
- डायल पर 0 सेट कीजिए
- अब बच्चे को झोले में रखिए
- बच्चे का वजन नोट करें

पैंट की सहायता से नवजात का वजन नापना -

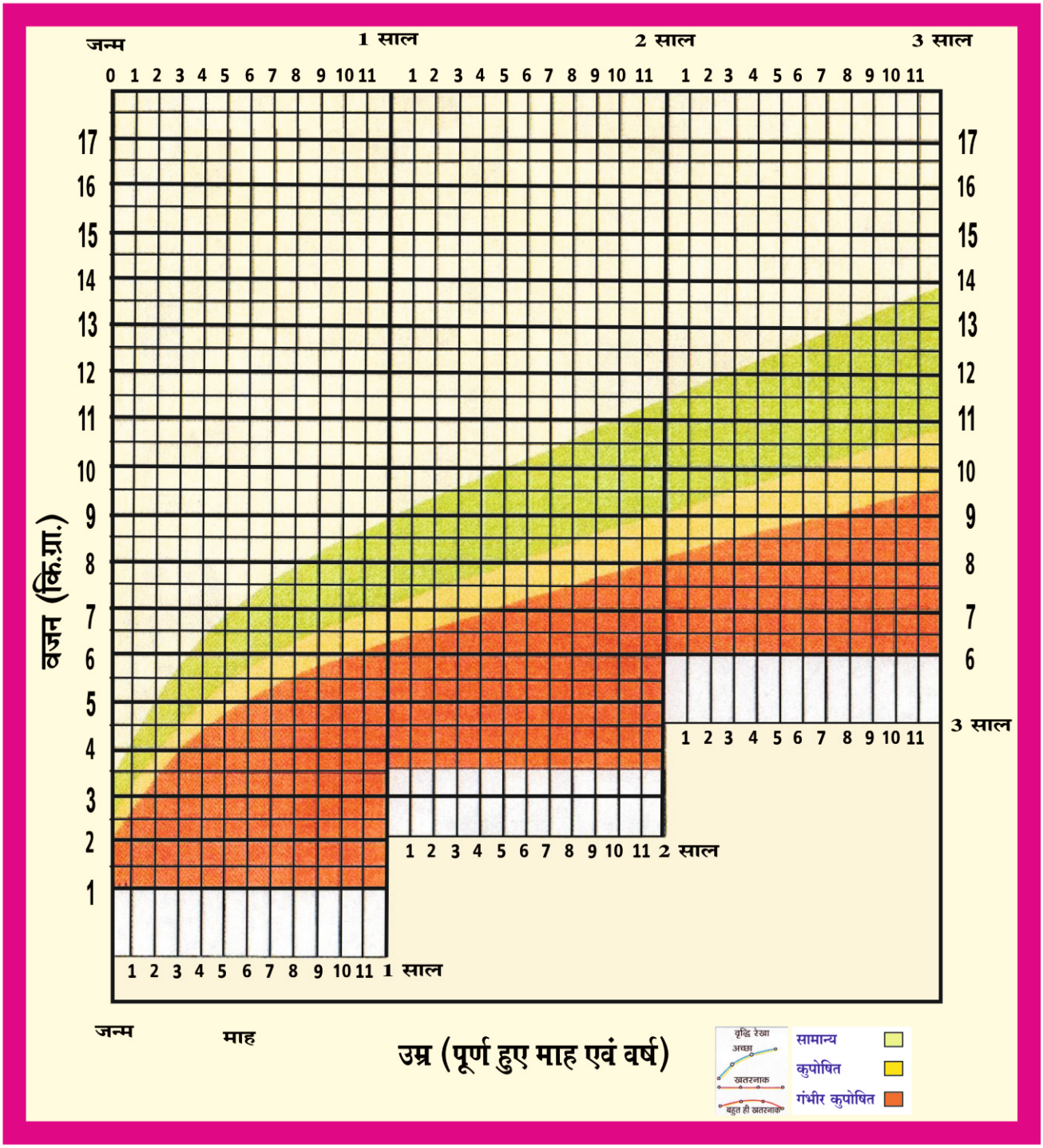
- पैंट को नीचले हुक में अटकाएं
- डायल पर 0 सेट कीजिए
- अब बच्चे को बैठक स्थिति में पैंट में रखिए
- बच्चे का वजन नोट करें

ध्यान रखने वाली बातें -

- उपयोग ना होने पर वजन मशीन को बाक्स में रखिए
- उपयोग ना होने पर कोई भी वजन ना अटकाएं
- मशीन की क्षमता से अधिक वजन ना अटकाएं
- मशीन को सुरक्षित स्थान पर रखिए

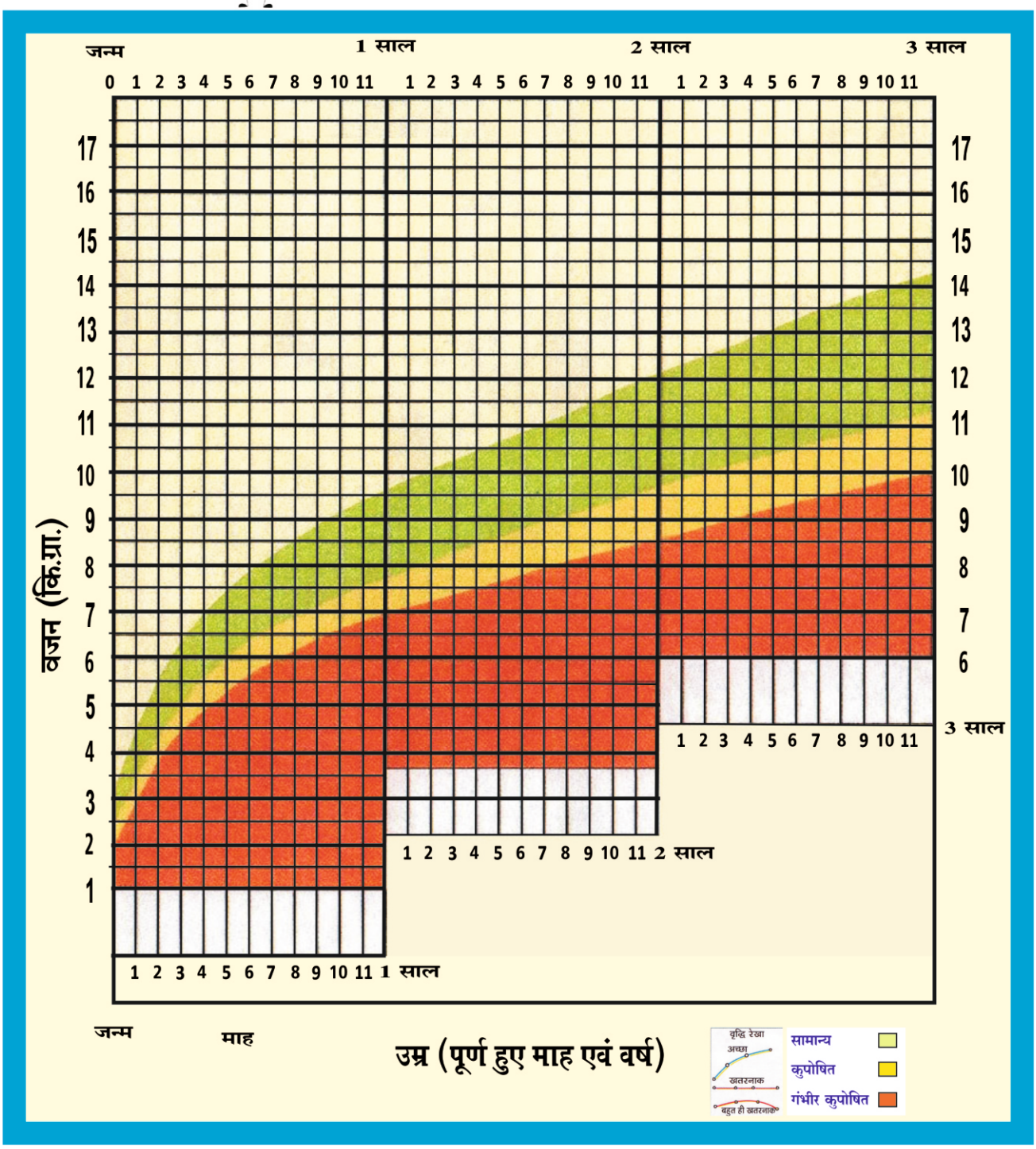
लड़की : आयु अनुसार वजन - जन्म से 3 साल तक

(डब्लयू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)



लड़का : आयु अनुसार वजन - जन्म से 3 साल तक

(डब्लयू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)

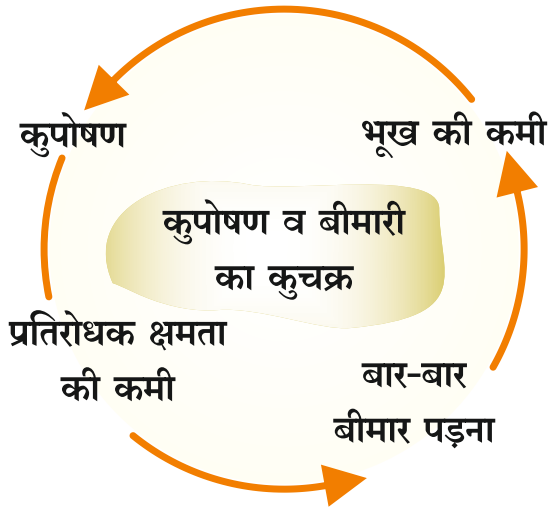


14. पोषण एवं खून की कमी

1. पोषण—पोषण का अर्थ है शरीर को सही मात्रा व गुणवत्ता का भोजन मिलना। अच्छे स्वास्थ्य का आधार है पोषण। पर्याप्त पोषण के बिना स्वास्थ्य अच्छा नहीं रह सकता।

2. कुपोषण—कुपोषण शरीर के कमजोर होने की स्थिति को कहते हैं। उम्र अथवा उंचाई की तुलना में यदि वजन कम है तो उसको कुपोषण कहते हैं। कुपोषण को देखकर नहीं पहचाना जा सकता है। कुपोषण की पहचान वजन करके ही किया जा सकता है। कुपोषित व्यक्ति स्वस्थ व्यक्ति की तुलना में कम सक्रिय रहते हैं और अधिक थकान महसूस करते हैं।

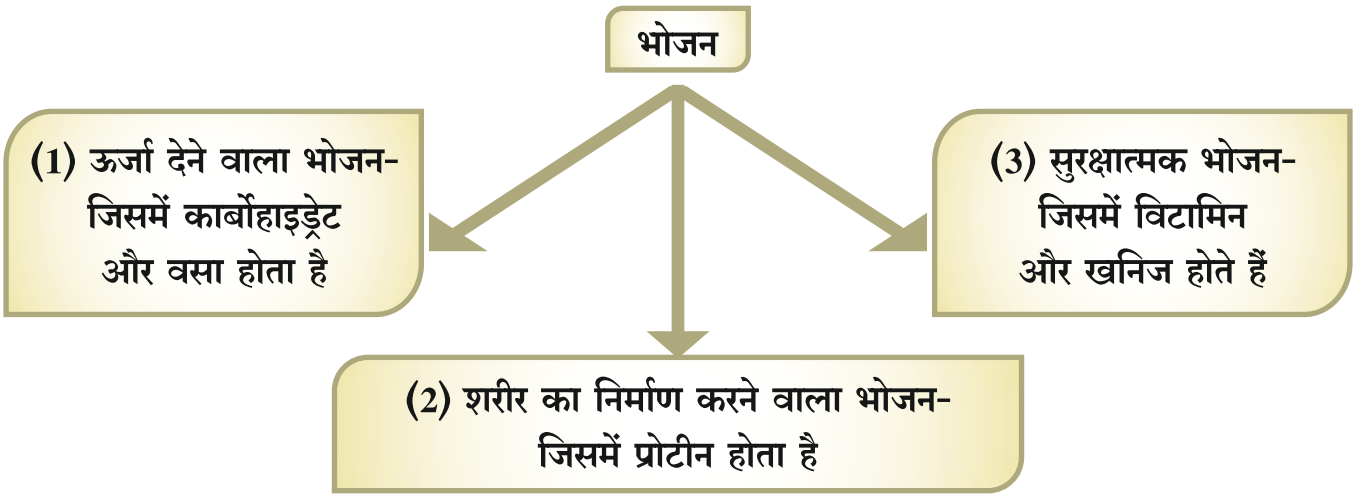
3. कुपोषण से बीमारी का क्या संबंध है—जिस तरह स्वास्थ्य और पोषण का संबंध है, उसी तरह से बीमारी और कुपोषण में भी गहरा संबंध है। कुपोषित अथवा कमजोर शरीर की बीमारी से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। इसलिए कुपोषित व्यक्ति के बार–बार बीमार पड़ने से भूख कम लगती है तथा शरीर और कमजोर हो जाता है। इस तरह कुपोषण और बीमारी का कुचक्र बन जाता है।



4. हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता क्यों होती है –

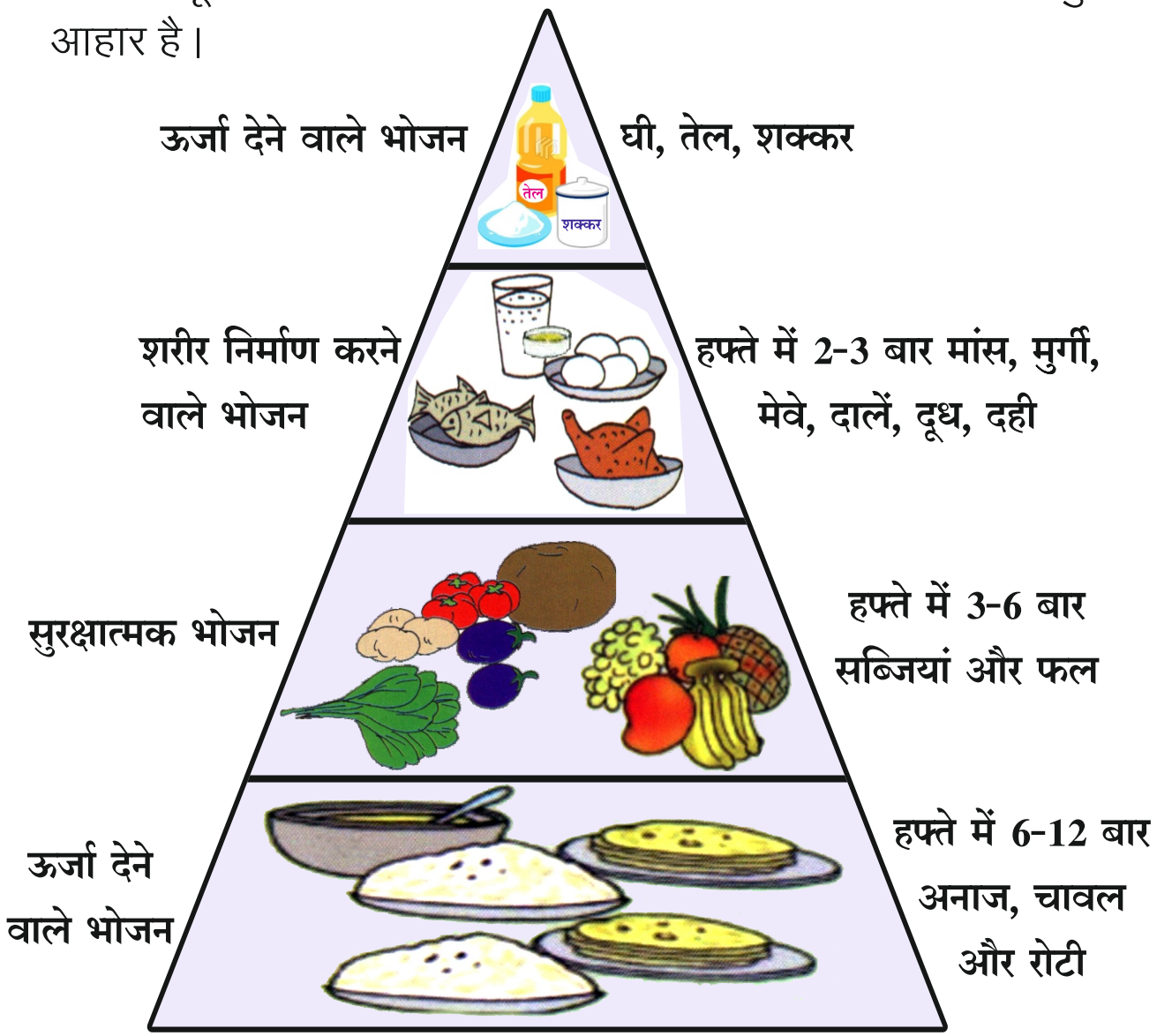
- सभी कार्यों के लिए शरीर को शक्ति व ऊर्जा देना
- शरीर को वृद्धि और विकास में मदद करना
- शरीर को बीमारियों, संक्रमणों से बचाना

अलग–अलग प्रकार के पोषक तत्व होते हैं, जो अलग–अलग खाने की चीजों में पाये जाते हैं। ये पोषक तत्व शरीर के सभी कार्यों के लिए जरूरी होते हैं जैसे –



संतुलित आहार किसे कहते हैं ?

- शरीर के पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए अलग–अलग खाद्य समूहों से प्रत्येक की उचित मात्रा का भोजन में होना संतुलित आहार है।



खून की कमी/एनीमिया

1. खून की कमी या एनीमिया किसे कहते हैं-

शरीर में खून की कमी हो जाने की स्थिति को एनीमिया कहते हैं। हमारे शरीर में बहने वाले खून में लाल रंग की कोशिकायें होती है जिनमें एक विशेष तत्व पाया जाता है, जिसे हीमोग्लोबीन कहते हैं। हीमोग्लोबीन हमारे शरीर के विभिन्न अंगों में आक्सीजन पहुंचाता है, जो जीने के लिए आवश्यक है। हीमोग्लोबीन के कारण ही हमारे खून का रंग लाल दिखाई देती है।

जब शरीर में खून की कमी होती है तो खून का रंग फीका हो जाता है तथा अंगों को कम आक्सीजन मिल पाती है। इस अवस्था को एनीमिया या खून की कमी कहते हैं।

2. खून की कमी के कारण -

- खाने में आयरन युक्त भोजन की कमी
- कृमि
- मलेरिया
- किशोरियों में माहवारी
- बवासीर
- सिकलसेल एनीमिया

3. खून की कमी के लक्षण -

- कमजोरी महसूस होना
- जल्दी थक जाना, सांस फूलना
- चेहरा पीला दिखना, होंठ, जीभ फीका दिखना

4. खून की कमी को कैसे पहचानेंगे -

- आंखों की निचली पलक के अंदर के हिस्से का सफेद / फीका दिखना
- चेहरा पीला दिखना
- नाखूनों का सफेद / फीका पड़ना
- जीभ का सफेद / फीका पड़ना
- पैरों में सूजन आना

5. आयरन के स्रोत वाली चीजें कौन सी है -

- **हरे पत्ते वाली सब्जियां**—सरसों, चने की भाजी, मेथी, पालक, मुनगा, चुकंदर आदि
- **अनाज जैसे**—गेहूं, अंकुरित अनाज, मूंगफली आदि
- **मांसाहारी भोजन जैसे**—अंडा, मांस, मछली और कलेजी
- **अन्य**—खजूर, छुहारा और गुड़

(ध्यान रखें आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन सी लेना बहुत जरूरी है क्योंकि विटामिन सी, हमारे शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण में मदद करता है) विटामिन सी से भरपूर चीजें जैसे—आंवला, जाम, संतरा, नींबू, कच्चा आम

6. खून की कमी को रोकने के लिए क्या करना चाहिए -

- गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ खाना चाहिए जैसे पालक, बथुआ, चौलाई, सरसों का साग। इसे अपने घर के बाड़ी में लगा सकते हैं।

- सब्जी लोहे की कढ़ाई में बनाना चाहिए।

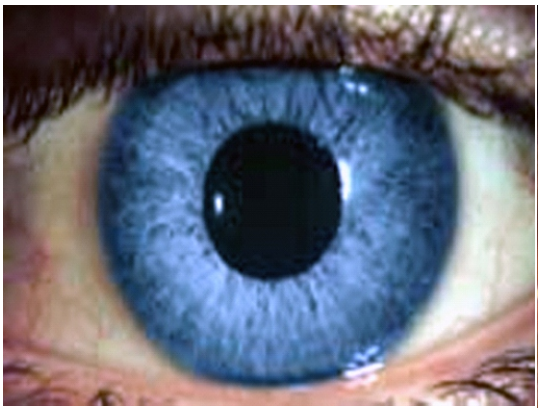
- चीनी की जगह गुड़ का उपयोग करना चाहिए। खाने के बाद एक टुकड़ा गुड़ खाना चाहिए। गुड़ इमली की चटनी खाना चाहिए।

- जो मांसाहारी हैं वे मांस, मछली व अण्डे खा सकते हैं इसके लिए घर में मुर्गी पाली जा सकती है। मछली पाली जा सकती है।
- आयरन गोली खाना चाहिए।
- स्कूल जाने वाले बच्चों को नीली आयरन गोली खाना चाहिए।
- हर 6 माह में कृमि को मारने के लिए एल्बेंडाजोल की गोली खाना चाहिए।
- मलेरिया से बचने के लिए मच्छर से बचना चाहिए।

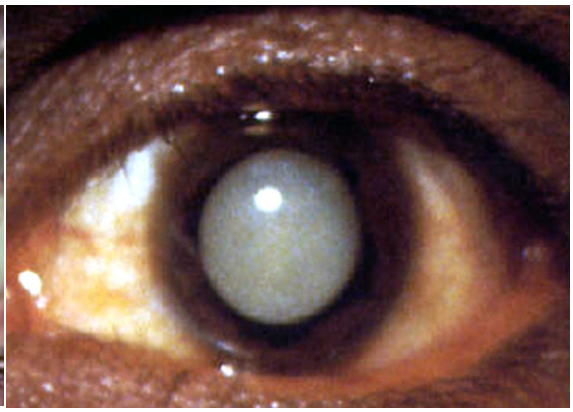
15. मोतियाबिंद एवं आंखों की अन्य समस्याएं

मोतियाबिंद क्या है ?

सामान्यतः 50 वर्ष से अधिक उम्र में होने वाला बदलाव है, जिसमें आंख की पुतली में सफेदी आने लगती है। आंख की जांच करने पर बीच भाग में सफेदी दिखती है। मोतियाबिंद होने पर शुरूआती अवस्था में दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देने लगती है तथा धीरे–धीरे नजर कमजोर होती जाती है।



सामान्य आंख



मोतियाबिंद वाली आंख

मोतियाबिंद की पहचान कैसे करें ?

यदि कोई व्यक्ति 3 मीटर (10 फुट) की दूरी से उंगलियां दिखाने पर सही गिनती नही कर पाये तो उसे मोतियाबिंद की संभावना हो सकती है। ऐसे व्यक्ति को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए। अस्पताल में जांच से पता चल जाएगा कि आंख में क्या समस्या है और इसका ईलाज कैसे होना है। अगर मोतियाबिंद है तो आपरेशन कराना चाहिए, और अगर चश्मे की जरूरत है तो चश्मा बनवाना चाहिए।

मोतियाबिंद का ईलाज

आपरेशन कराने से मोतियाबिंद पूरी तरह से ठीक हो जाता है। आपरेशन कराने के लिए मोतियाबिंद पका होना जरूरी नहीं है। आपरेशन किसी भी

मौसम में कराया जा सकता है। मोतियाबिंद या इसके आपरेशन से डरने की जरूरत नहीं है, आपरेशन करने से आंख पूरी तरह से ठीक हो जाती है और रोजमर्रा के काम में कठिनाई नहीं आती है और अगर मोतियाबिंद का आपरेशन कराने में देरी करेंगे तो बीमारी बढ़ती जाती है। यदि एक आंख में मोतियाबिंद के कारण नजर कम है और दूसरी आंख में अच्छा दिख रहा है तब भी आपरेशन कराना चाहिए, क्योंकि मोतियाबिंद अधिक पक जाने के बाद आंख में दर्द होकर आंख खराब हो सकता है।

मितानिन की भूमिका

अपने पारे में 50 साल से अधिक उम्र के ऐसे लोगों की पहचान करना जो 3 मीटर से अधिक दूरी पर उंगलियों की सही गिनती नहीं कर पाते। ऐसे लोगों को आंखों की जांच करवाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजना। यदि आंखों से कम दिखने का कारण मोतियाबिंद है तो ऑपरेशन करवाने में मदद करना और आपरेशन के बाद भी अस्पताल ले जाकर जाँच कराना। रोगी के मन से आपरेशन का डर दूर करना, हिम्मत देना और आपरेशन करवाना।

आंखों की अन्य समस्याएं

आंख आना-

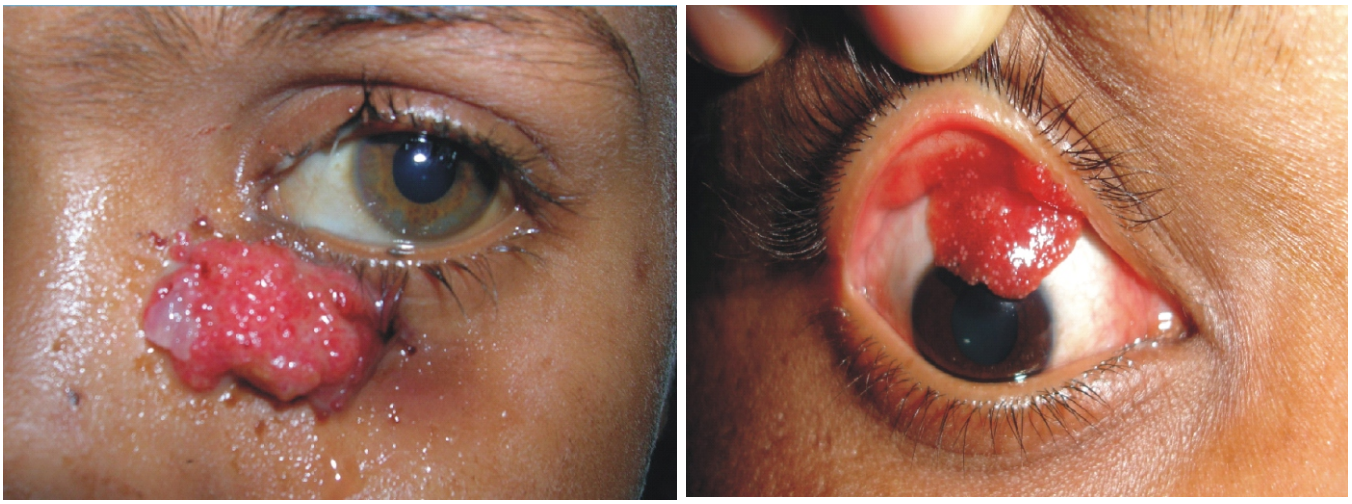
यह आंखों की आम बीमारी है जिसे ''आंख आना'' अथवा कन्जक्टि–वाईटिस भी कहते है। इसके ईलाज में लापरवाही करने से आंख की पुतली पर घाव बन सकता है जिससे आंखों की रोशनी तक जा सकती है। यह जल्दी से फैलने वाली बीमारी है जो छूने से फैलती है। अतः अपनी आँखों को हाथ न लगावें। हाथ और आंख साफ पानी से धोते रहें। मरीज से हाथ मिलाने या उसकी वस्तुओं के इस्तेमाल से बचकर इस बीमारी के फैलाव को रोका जा सकता है। आंख आने की समस्या के लिए सिप्रो दवाई का उपयोग किया जा सकता है।

विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी-

इसमें बच्चा रात में या कम रौशनी में ठीक से नही देख पाता। यह बीमारी खाने में विटामिन 'ए' की कमी होने से होती है, जो दवा से ठीक हो जाती है। विटामिन 'ए' की खुराक ए.एन.एम. द्वारा दी जाती है। लापरवाही करने से बच्चा अंधा भी हो सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां, आम, पपीता, गाजर, मुनगा, कुम्हड़ा तथा दूध, मछली और अण्डे में विटामिन 'ए' होता है। अतः इनको खाने से इस बीमारी को रोका जा सकता है।

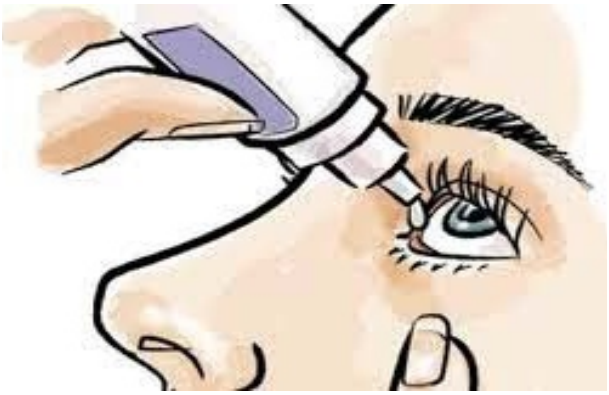
आंख का राइनो-

राइनो बीमारी जानवरों से मनुष्यों में फैलती है। यह बीमारी उन तालाबों में नहाने से होती है जहां जानवर भी मुनष्यों के साथ नहाते हैं। ऐसे तालाबों में अधिक देर तक नहाने से बच्चों में यह बीमारी अधिक होती है। छत्तीसगढ़ में इस बीमारी का प्रकोप ज्यादा है। यदि जानवरों के इस्तेमाल का तालाब अलग कर दिया जाए तो इस बीमारी को पूर्णतः रोका जा सकता है। लापरवाही करने से आंख में लाल मस्सा हो जाता है जिसका एक मात्र ईलाज ऑपरेशन है।



आंख का राइनो

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।

16. दांतों की देखभाल

दांत की समस्याएं-

- दांत में दर्द होना
- मसूड़ों में सूजन होना
- खून या मवाद आना

निवारक उपाय -

- हर भोजन या नाश्ते के बाद अच्छी तरह मुँह धोना।
- दिन में दो बार ब्रश करें।
- दर्द निवारक दवाओं को स्वयं से उपयोग कर लेने से परहेज करें।
- दर्द की जगह पर कपूर, गुड़ाखू, तंबाकू या अन्य दर्द बाम/नमक रखने से बचें।
- मुंह में किसी भी प्रकार के दर्द निवारक क्रीम का उपयोग न करें।
- दांतों को बार–बार टूथ पिक, लकड़ी, सेफ्टी पीन से न छेड़ें।

घरेलू उपचार -

तरीका 1. पिप्पली के आधे चम्मच चूर्ण में आधा चम्मच घी और एक चम्मच शहद मिलाकर मुंह में पांच से सात मिनट तक दबाकर रखें, फिर कुल्ला कर, गर्म पानी से मुंह साफ कर लें।

तरीका 2. अकरकरा के पत्ते की चटनी बनाकर दर्द वाले स्थान में लगाएं।

तरीका 3. लौंग के तेल को रूई में लगाकर या लौंग को जलाकर, दांत दर्द वाले स्थान पर दबाकर रखें।

डॉक्टर को कब दिखाएं -

- दर्द के साथ दांत में कालापन दिखने पर।
- दर्द के साथ मुंह से बदबू आने पर।
- दांत या मसूड़ों में से खून या मवाद आने पर तीन दिन के अंदर दर्द ठीक न होने पर।
- दवा लेने के बाद दर्द बढ़ने पर।

दांतों की समस्या से बचाव के उपाय -

(अ) दांत साफ करना-

- दिन में कम से कम दो बार ब्रश करना (सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले) चाहिए।
- दांतों को ब्रश करने के लिए मुलायम टूथब्रश और मटर की आकार जितना पेस्ट उपयोग करना चाहिए।
- टूथब्रश ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर करते हुए करना चाहिए।
- टूथब्रश के बाल खराब होना शुरू हो जाये तो उसे बदल देना चाहिए।

(ब) जीभ साफ करना-

- जीभ को साफ करने के लिए जिभी का उपयोग करना चाहिए।

(स) हर बार भोजन के बाद कुल्ली करना-

- हर बार भोजन के बाद कुल्ली करना चाहिए, यह दांतों में चिपके हुए खाने की चीजों को हटाने में मदद करता है, जिससे दांत सड़ सकते हैं।

(ब) तंबाखू के सेवन से बचना-

- किसी भी रूप में तंबाखू का उपयोग करने से दांत खराब हो जाते हैं। इसलिए इसके उपयोग से बचना चाहिए।

17. कुत्ते द्वारा काटा जाना और रेबीज

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

कुत्ते

बिल्ली

कभी-कभी - बंदर, गधे

बंदर

गधा

भारत में रेबीज फैलाने वाले पशु -

सबसे अधिक - कुत्ते और बिल्ली

रेबीज विरोधी उपचार -

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

1. रेबीज का टीका और रेबीज एंटी सिरम का टीका लगवाना– अस्पताल ले जाकर टीका जरूर लगवाएं। रेबीज के टीके दो प्रकार के होते हैं। रेबीज से बचाव के लिए सभी टीका लगवाना जरूरी होता है।

टीका	डोज
1. रेबीज एंटी सीरम का टीका	यह टीका कुत्ता काटने के जल्द से जल्द/सात दिन के अंदर किसी भी स्थिति में लगवाना चाहिए
2. रेबीज का टीका	पहले दिन (जिस दिन कुत्ते ने काटा), तीसरे दिन, सातवें दिन और दो सप्ताह के बाद (कुल चार टीके)

2. घाव की देखभाल और उपचार–बहते हुए पानी के नीचे कम से कम 20 मिनट तक सभी घाव को धोएं। घाव को धोने के लिए कपड़े धोने के साबुन का उपयोग करें। घाव को धोकर उसमें पोवीडोन आयोडीन मलहम लगाना चाहिए।

क्या नहीं करना चाहिए -

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

18. लू लगना

हमारे देश में गर्मी के कारण होने वाली बीमारियां बहुत आम है। क्योंकि हमारे यहां का तापमान ज्यादा रहता है। लंबे समय तक धूप में रहने के कारण शरीर से बहुत सारा पानी निकल जाता है जो बीमारी का कारण बनती है।

लू लगना-

जब गर्मी से होने वाली थकावट का समय पर इलाज नहीं किया जाता है तो अधिक गंभीर लक्षण पैदा करता है, जिसे लू लगना या हीट स्ट्रोक कहते हैं। शरीर का तापमान अधिक होने के कारण होती है। जिस व्यक्ति को लू लग गया हो उसे तुरंत पास के अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता होती है। लू लगने से दिल, दिमाग, गुर्दे और मांस पेशियों को तुरंत नुकसान पहुंच सकता है। शरीर को कितना नुकसान पहुंचेगा यह शरीर की तापमान कितनी बढ़ी है और कब से है, उस पर निर्भर करता है।

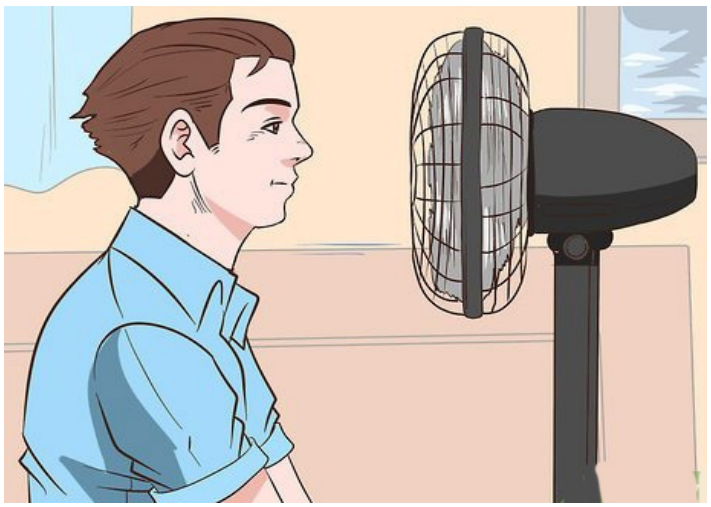
लू लगने के लक्षण -

- सिर दर्द
- पसीना नहीं आना
- लाल, गर्म और सूखी त्वचा (बुखार जैसा महसूस होना)
- नाड़ी (पल्स) तेज होना
- मितली या उल्टी होना
- बेहोश होना

लू लगने पर क्या करें -

- शरीर के तापमान को कम करने के लिए नहलाना अथवा गीले कपड़े से बार–बार पोछना।
- शरीर को गीले कपड़े से तब तक पोंछते रहें जब तक शरीर ठंडा न हो जाए।
- मरीज को ठंडी जगह पर रखना, उसके त्वचा को गीला करना और पंखे से सुखाना।
- बुखार के लिए पैरासिटामाल गोली दे सकते हैं।
- व्यक्ति बेहोश है तो कोई भी तरल पदार्थ न पिलाएं।
- यदि व्यक्ति को दौरा पड़ना शुरू हो जाता है तो तुरंत अस्पताल रेफर करें।

शरीर के बाहरी हिस्से को ठंडा करने के लिए क्या करें-

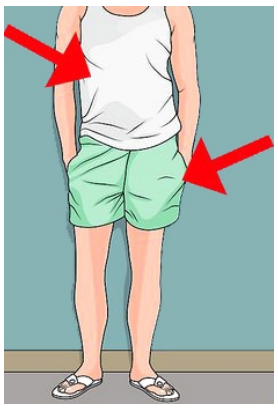


- शरीर को ठंडा रखने के लिए ठंडा पानी, बर्फ का उपयोग कर सकते हैं, पंखे के नीचे रह सकते हैं।
- इससे त्वचा की गर्मी कम हो सकती है।
- शरीर का तापमान कम हो सकता है।
- पेपर, गमछा, धुकनी आदि का उपयोग करके हवा करना।

रेफर कब करें–लू लगने पर व्यक्ति को अस्पताल रेफर करें अथवा व्यक्ति को उल्टी होने पर रेफर करें।

समुदाय स्तर पर बचाव के लिए क्या करेंगे -

गर्मी से होने वाली बीमारियों को काफी हद तक रोकथाम कर सकते हैं। इसके लिए निम्नलिखित सावधानियां अपनाना चाहिए–



- गर्मी में हल्के कलर के ढीले–ढाले कपड़े पहनने चाहिए।
- धूप में निकलते समय सिर को ढक कर रखना चाहिए।

- धूप के सीधे संपर्क में आने से बचना चाहिए, इसके लिए छाता का उपयोग करना चाहिए।

- छायादार जगह में आराम करना चाहिए।
- धूप में बाहर जाना जरूरी हो तो आवश्यक सावधानी बरतते हुए जाना चाहिए।

- ज्यादा पानी पीना चाहिए, अन्य तरल पदार्थ भी पी सकते हैं जैसे–शर्बत, छाछ, मठा, पेज, पना आदि।

19. 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, जूएं मारने के लिए सिर में 10 मिनट से ज्यादा नहीं रखें

20. चेचक

चेचक

- यह वैरीसेला–जोस्टर (varicella-zoster) वायरस से होता है।
- यह मुख्यतः 10 साल से ऊपर के बच्चों पर असर करता है लेकिन ऐसे वयस्क जो बचपन में कभी चेचक का शिकार नहीं हुए हैं उनको भी असर कर सकता है।
- यह मौसमी होता है ज्यादातर मार्च–मई के बीच।

शुरूआती दानें

पस युक्त दानें

सूखे पपड़ीदार दानें

लक्षण -

- बुखार से शुरू होता है।
- शरीर में दाने / चकते आते हैं।

यह गाल, चेहरे, गर्दन और हांथ–पैरों के निचले हिस्सों में लाल चकतों के रूप में शुरू होते हैं। फिर ये दानों का रूप ले लेते हैं जिसके बाद खुजली युक्त गड्ढे बनते हैं जो फिर पस युक्त फोड़ों का रूप ले लेते हैं।

- इस चरण में अत्यधिक खुजली होती है।
- लगभग 5 दिन बाद पहला दाग दिखता है, इस दौरान खुजली युक्त गड्ढे सूखने लगते हैं और पपड़ीनूमा होने लगती है। एक बार सारे खुजली युक्त गड्ढे पपड़ी बनकर झड़ने के बाद, बच्चा संक्रमित नहीं रह जाता।

कैसे फैलता है -

- यदि पहले कभी संक्रमित नहीं हुए हैं तो पीड़ित के करीब रहने से बहुत ही आसानी से संक्रमित हो सकते हैं।
- करीब रहने का तात्पर्य संक्रमित व्यक्ति के साथ 5 मिनट आमने–सामने रहने या 15 मिनट तक संक्रमित व्यक्ति के साथ एक ही कमरे में रहना है।
- ऐसे समूह जो ज्यादा जोखिम में आते हों–जैसे नवजात, गर्भवती महिलाएं, ऐसे मरीज जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो गई हो।

इलाज -

- प्रायः केस अपने आप ही ठीक हो जाते हैं और इसमें कोई खतरा देखने को नहीं मिलती है।
- यदि इसका कोई प्रकोप हो, तो पड़ोस के परिवार को सूचना दी जानी चाहिए और जरूरत पड़ने पर संक्रमित व्यक्ति को अलग रखा जाना चाहिए।
- निर्जलीकरण से बचने के लिए मरीज को बार–बार पानी पीने के लिए कहें।
- दर्द निवारण और बुखार के लिए मरीज को पैरासिटामाल की गोली दें।
- साधारण उपायों जैसे नाखून काटना, त्वचा खुजलाने की जगह थपथपाने से त्वचा में निशान आने से रोक सकते हैं।
- त्वचा की नमी बनाये रखने और खुजली कम करने के लिए कैलामाइन लोशन लगायें।

अस्पताल रेफर कब करें -

- बुखार ना उतर रहा हो।
- फोड़े ठीक न हो रहे हों, त्वचा में संक्रमण के लक्षण दिख रहे हों, फोड़ों से गन्दी बदबू आ रही हो, सांस लेने में समस्या हो रही हो, मरीज मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी गंभीर बीमारी से ग्रसित हो।
- ऐसा समूह जो ज्यादा जोखिम में आते हों–जैसे नवजात, गर्भवती महिलाएं, ऐसे मरीज जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो गई हो।

21. टायफाइड

टायफाइड बुखार एक खतरनाक संक्रामक रोग है। इसे हिन्दी में ''मियादी बुखार'' भी कहते हैं। यह बुखार सालमोनेला टाइफी नाम के जीवाणु से होता है। यह संक्रमित पानी और खाने की चीजों के उपयोग से फैलता है।

टायफाइड बुखार के रोगी के मल, मूत्र और खून में यह जीवाणु रहता है। रोगी के मल–मूत्र से यह पानी में मिलता है।

लक्षण -

- लगातार बुखार, दो हफ्ते से तेज बुखार
- भूख नहीं लगना
- कमजोरी
- बदन दर्द, सिर दर्द

जांच के तरीके -

1. खून जांच (Blood Culture Test) – यह बीमारी के पहले हफ्ते में खून में टायफाइड बुखार के जीवाणु का पता लगाने की जांच करने के लिए किया जाता है।

2. मल जांच (Stool Culture Test) – यह रोगी के मल में टायफाइड बुखार के जीवाणु का पता लगाने की जांच करने के लिए किया जाता है। इसे बीमारी के पहले हफ्ते में किया जाता है।

3. टायफिडॉट जांच (Typhidot Test) – बीमारी के दूसरे हफ्ते में रोगी के खून का नमूना किट में डालकर जांच की जाती है। परिणाम सकारात्मक (Positive) आने पर टायफाइड बुखार माना जाता है।

4. विडाल जांच (Widal Test) – इसे बीमारी के दूसरे हफ्ते में किया जाता है। इस जांच में रोगी व्यक्ति के खून की जांच की जाती है। इसमें O और H एंटीजन (antigen) में 160 से ज्यादा अनुपात आने और बढ़ने पर टायफाइड बुखार माना जाता है।

इलाज–टायफाइड बुखार में एंटीबायोटिक्स दवा का उपयोग किया जाता है। अगर रोगी को ज्यादा कमजोरी नहीं है और खाना ठीक से खा पा रहा हो तो घर पर भी दवा लेकर इलाज किया जा सकता है। इसकी दवा कम से कम दो हफ्ते तक लेना होता है।

सावधानी -

- पानी अधिक पीने की सलाह देना चाहिए।
- घर का बना नरम, मुलायम खाना खाने की सलाह देना चाहिए।
- हाथ धोकर खाना खाना चाहिए। शौच के बाद हाथ धोना चाहिए।
- रोज नहाना चाहिए। कपड़े, चादर, तौलिया आदि को गर्म पानी से धोना धाहिए।
- पर्याप्त आराम करना चाहिए।

22. आयोडीन के बचाव हेतु नमक का रख-रखाव कैसे करें

आयोडीन एक आवश्यक पोषक तत्व है। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। आयोडीन की कमी होने से बच्चों की मानसिक क्षमता कम हो जाती है। परन्तु रोजाना आयोडीन युक्त नमक खाने से इससे बचा जा सकता है। आयोडीन की कमी से गम्भीर स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं, जिनका कोई इलाज नहीं है, परन्तु बचाव बहुत ही आसान है—लगातार केवल आयोडीन नमक का प्रयोग करना।

बच्चों में आयोडीन की कमी से दुष्प्रभाव-

- घेंघा रोग
- मन्दबुद्धि
- कम बौद्धिक क्षमता
- शारीरिक कमजोरी और मांसपेशी संबंधित विकार
- अपंगता, बौनापन
- बहरापन, गूंगापन, भैंगापन

आयोडीन की कमी दूर करने के उपाय-

- रोज केवल आयोडीन युक्त नमक ही प्रयोग करें।

आयोडीन नमक शक्ति और बुद्धि का रक्षक

नमक में आयोडीन की मात्रा की जांच -

. नमक में आयोडीन की मात्रा की जाँच सॉल्ट टेस्टिंग किट से होती है।

इस किट का प्रयोग हर कोई बहुत आसानी से कर सकता है। प्रयोग करने के निर्देश किट में दिये गये हैं।

आयोडीन परीक्षण विधि

सॉल्ट टेस्टिंग किट के उपयोग के संबंध में दिशा-निर्देश -

- सॉल्ट टेस्टिंग किट में 2 घोल 1 (लाल / काला) डिब्बा एवं 1 (सफेद) डिब्बा है।
- जांच हेतु दिये गये चम्च में से 1 चम्मच नमक समतल स्थान (कागज पर) लें।
- उक्त नमक में पहले (लाल / काला) रंग के डब्बे के घोल की 1 बूंद डालें।
- तत्पश्चात् सफेद रंग के घोल के 1 बूंद उसी स्थान पर डालें जहां (लाल / काला) रंग के घोल का बूंद डाला गया है।
- घोल डालने के बाद जिस जगह पर घोल डाला गया है उक्त स्थान के नमक का रंग आयोडीन की मात्रा के अनुसार परिवर्तन होगा।
- परिवर्तित नमक के रंग को किट के डिब्बे में प्रदर्शित रंग चार्ट अनुसार आयोडीन की मात्रा (0 PPM, 5 PPM, 15 PPM से अधिक) में वर्गीकृत कर करें।
- नमक में आयोडीन का मानक स्तर उत्पादन स्तर पर 30 PPM एवं उपभोक्ता स्तर पर 15 PPM होना चाहिए।

टेस्ट परिणाम -

- यदि नमक में लाल / काला रंग के डिब्बे की 1 बूंद एवं सफेद डिब्बे से 1 बूंदें डालने पर कुछ ही सेकण्ड में रंग परिवर्तन। यदि हल्के नीले रंग का आता है, तो यह 7–15 पी.पी.एम. आयोडीन की मात्रा को दर्शाता है। **(7-15 PPM) आयोडीन अपर्याप्त।**

- यदि नमक में लाल/काला रंग के डिब्बे की 1 बूंद एवं सफेद डिब्बे से 1 बूंदें डालने पर कुछ ही सेकण्ड में रंग परिवर्तन। नीले रंग का आता है, तो यह आयोडीन की 15—30 पीपीएम मात्रा को दर्शाता है। **(15-30 PPM) आयोडीन पर्याप्त।**
- यदि नमक में लाल/काला रंग के डिब्बे की 1 बूंद एवं सफेद डिब्बे से 1 बूंदें डालने पर कुछ सेकण्ड में रंग परिवर्तन नहीं होने पर आयोडीन अनुपस्थित है। **(0-7 PPM) आयोडीन सामान्य से कम।**
- नीले रंगो की अलग—अलग तीव्रता आयोडीन की विभिन्न मात्रा को दर्शाता है।
- (साल्ट टेस्ट किट द्वारा केवल **गुणात्मक (Qualitative)** परीक्षण किया जाता है।)

इस संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी या शरीर में आयोडीन की अल्पता का संदेह हो तो पेशाब परीक्षण द्वारा राज्य में स्थापित आईडीडी प्रयोगशाला में जांच करायें। पेशाब में आयोडीन परीक्षण एवं आयोडीन की **मात्रात्मक (Quantative)** परीक्षण शासकीय अस्पतालों के माध्यम से राज्य में स्थापित **आईडीडी प्रयोगशाला, पं. जवाहर लाल नेहरू मेडीकल कालेज, रायपुर के बायोकेमिस्ट्री विभाग** में करायी जा सकती है।

नोट –

- घोल का प्रयोग करते समय डिब्बे को हिलाकर करें।
- नमक में रंग परिवर्तन का आंकलन घोल डालने के तुरंत (सेकंड) बाद करें।

ध्यान रखने योग्य बातें

आयोडीन नमक खरीदते समय-

- हमेशा पॉलीथीन की थैलियों में बंद आयोडीन युक्त नमक ही खरीदना चाहिए।
- घरेलू उपयोग में लाये जाने वाले नमक को धोने से उसमें आयोडीन की मात्रा कम हो जाती है। इसलिए ढेले वाला नमक केवल पशुओं के लिए ही खरीदना चाहिए।
- नमक का वही पैकेट खरीदना चाहिए जिस पर ''आयोडीन युक्त'' या ''आयोडाइज्ड'' लिखा हो।
- नमक में आयोडीन की मात्रा की जांच साल्ट टेस्टिंग किट से आसानी से की जा सकती है।

आयोडीन नमक का रख-रखाव-

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

23. मितानिन कल्याण कोष अंतर्गत संशोधित प्रावधान 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 रू., कक्षा–10वीं उत्तीर्ण करने पर 5,000 रू., कक्षा–12वीं एवं डिग्री उत्तीर्ण करने पर 10,000 रू. 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 रू. एवं कक्षा 12वीं के लिए 50,000 रू. की प्रोत्साहन राशि मितानिनों के बच्चों को दी जावेगी।

3. मितानिन मातृत्व सहायता राशि–इस योजना के अंतर्गत मितानिन को 23 जून 2023 से 25,000 रू. की मातृत्व सहायता राशि दी जावेगी। खण्ड स्तरीय समन्वयक, मितानिन प्रशिक्षक एवं हेल्प डेस्क फैसिलिटेटरों को को 6 माह की क्षतिपूर्ति राशि के समतुल्य राशि का भुगतान किया जावेगा। 23 जून 2023 के पुर्व होने वाले प्रकरणों के प्रोत्साहन राशि का भुगतान यथावत् रहेगें।

4. कन्या विवाह सहायता (विधवा एवं परित्यक्ता मितानिन)–इस योजना के अंतर्गत विधवा एवं परित्यक्ता मितानिन को 23 जून 2023 से 50,000 रू. की सहायता राशि दी जावेगी। विवाह के समय कन्या की उम्र 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए। 23 जून 2023 के पुर्व होने वाले प्रकरणों के प्रोत्साहन राशि का भुगतान यथावत् रहेगें।

5. वृद्धावस्था सहायता—मितानिनों की आयु 60 वर्ष पुरे होने पर 20,000 रू. की सहायता राशि दी जावेगी। 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 रू. सहायता राशि दी जावेगी। 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 23 जून 2023 से किसी भी बिमारी या दुर्घटना से मृत्यु होने पर 95,000 रू. की सहायता राशि दी जावेगी। मृत्यु के समय मितानिन के पति की आयु 60 वर्ष से कम होनी चाहिए। हत्या/आत्महत्या वाले प्रकरणों को योजना का लाभ नहीं मिलेगा। 23 जून 2023 के पुर्व होने वाले प्रकरणों के प्रोत्साहन राशि का भुगतान यथावत् रहेंगे।

8. मितानिनों को गंभीर बीमारियों हेतु आकस्मिक सहायता—इस योजना अंतर्गत मितानिन व परिवार के सदस्य माता—पिता, सास—ससुर एवं बच्चों में गंभीर बीमारी के ईलाज करवाने में मद्द की जाती है। बीमारी ईलाज शासकीय अस्पतालों में निःशुल्क कराने का प्रयास किया जाता है।

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001

दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444

प्रतियां-77,000