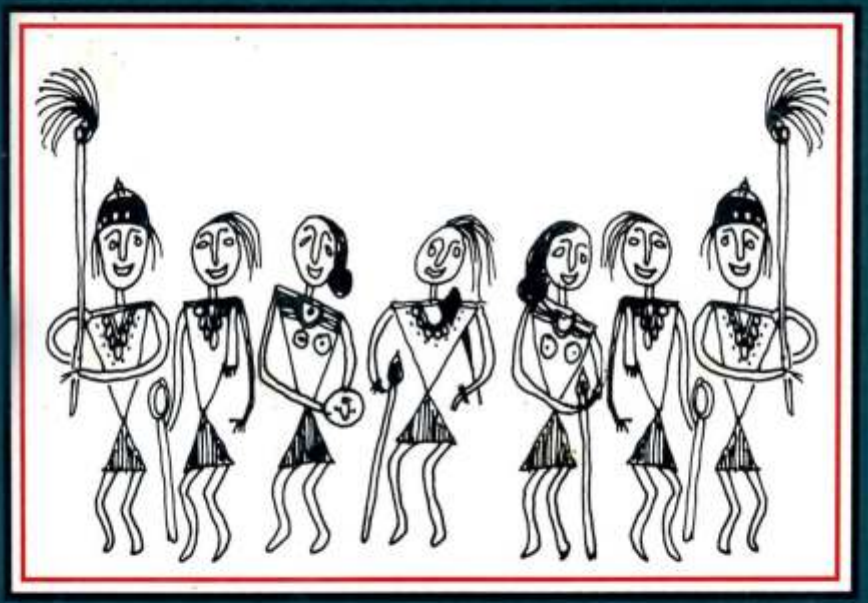
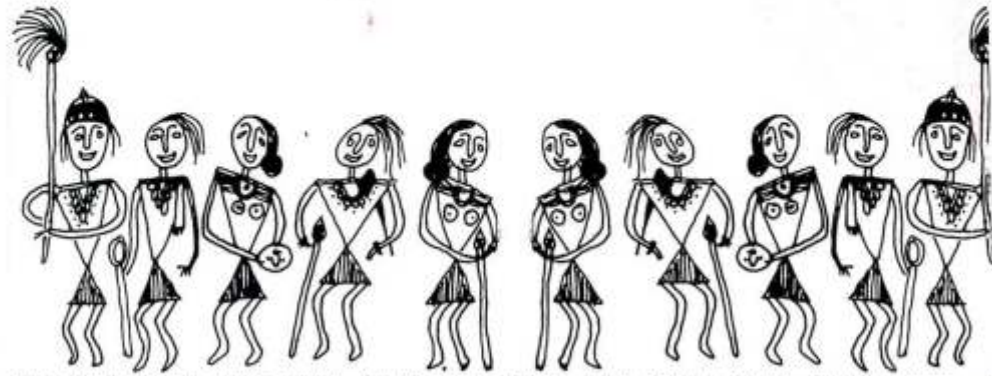
चलबो मितानिन संग

मितानिन कार्य पुस्तिका – 5



● बेहतर स्वास्थ्य के लिये सामुदायिक पहल ●

बेहतर स्वास्थ्य के लिये सामुदायिक पहल



चलबो मितानिन संग

संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, छत्तीसगढ़ शासन
एवं
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र,
बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर (छत्तीसगढ़)
फोन : 0771-2236104, 2236175

- संस्करण

  मई 2003

- परिकल्पना एवं लेखन

  राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

  एक्शन एड इंडिया, छत्तीसगढ़ क्षेत्र

  एवं

  छत्तीसगढ़ शासन का सम्मिलित उपक्रम

- चित्रांकन एवं ले–आऊट

  विशाखा, अवतार

- संपादन सहयोग

  संभव, राजस्थान

- मुद्रण

  छत्तीसगढ़ संवाद, रायपुर

इस संदर्शिका का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का संदर्भ दें।

मितानिनों के लिये संदेश

मुझे यह जानकर बेहद खुशी है कि आप सब के सक्रिय सहयोग से प्रदेश के हर पारे में स्वास्थ्य सेवाओं का बेहतर उपयोग हो रहा है, साथ ही लोगों की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी में बढ़ोतरी हो रही है।

आपके द्वारा किये जा रहे प्रयासों की सफलता हेतु शासन द्वारा हर संभव सहयोग सुनिश्चित किया जायेगा।

इस कार्यक्रम के ज़रिए बेहतर स्वास्थ्य के लक्ष्य को पाने के लिए जरूरी है कि आप सभी को अच्छे से अच्छा प्रशिक्षण मिलें, तथा जन सामान्य को जानकारी देने हेतु अच्छी सामग्री भी उपलब्ध हो।

इसी कड़ी में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ द्वारा यह पुस्तिका तैयार की गई है।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है यह पुस्तिका आपकी जानकारी एवं कार्यक्षमता बढ़ाने में मददगार साबित होगी।

शुभकामनाओं सहित

आपका

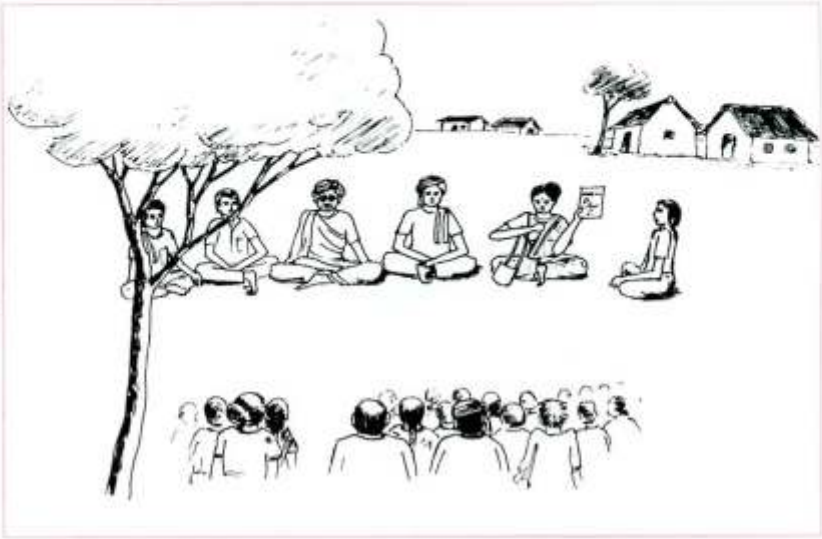
(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)
मंत्री, छ.ग. शासन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

स्वास्थ्य कार्यक्रमों में समुदाय की भागीदारी

सामुदायिक कार्यक्रम को सफल बनाना है तो सामुदायिक भागीदारी अत्यन्त आवश्यक है। स्वास्थ्य कोई ऐसी चीज नही है, जिसे कोई भी 'कल्याणकारी राज्य' लोगों पर जबरन थोप सकें। यह तो ठीक ऐसी ही बात होगी कि, हम लोगों को स्वस्थ रहने के लिए बाध्य करें। हालांकि यह सही नहीं है। लोग हमेशा स्वस्थ रहना चाहते हैं। अगर हम लोगों की जीवन-परिस्थितियों और उनके पास उपलब्ध सूचनाओं को देखें तो पायेंगे कि, वे अक्सर तार्किक रूप से बेहतर का चुनाव करते है।

यह सच है कि लोगों के स्वयं की रूचि के बिना स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध करवाना मुश्किल काम है। लगभग असंभव। लेकिन अक्सर हम अपने साथियों से यह कहते हुए सुनते हैं - मैनें उनसे कहा है, मगर वे सुनते ही नहीं। बार-बार जाने का कोई फायदा नही।

कभी-कभी यह भी देखने को मिलता है कि कुछ कर्मचारी अपने जिम्मेदारी का निर्वहन ठीक से नहीं करते अपने गैर जिम्मेदाराना तौर तरीकों को उचित ठहराने के लिए झूठे तथ्यों का सहारा भी लेते हैं। ऐसे कर्मचारी अक्सर यह कहते हुए मिल जाते है - जब तक आन्तरिक बदलाव नहीं होगा, तब तक कुछ नहीं बदलेगा।



समुदाय की भागीदारी प्राप्त करना

- सबसे पहले उपलब्ध कराई जाने वाली सेवाओं के बारे में लोगों को जानकारी दें एवं उन्हें आश्वस्त करें। आवश्यकता पड़ने पर ही सेवायें उपलब्ध कराई जाएं।

- लोगों को यह समझा सकें कि जो सेवायें वे उपलब्ध करवाने जा रहे हैं, वे सही व समुचित हैं।

लेकिन जानकारी से ही समुदाय की भागदारी प्राप्त नहीं होती है, कई तरह की मनोभावनाएँ भी रुकावट डालती हैं।

डाक्टर का निर्देश

- पिछले महीने डॉक्टर प्रसाद नें कुछ लोगों से कहा था कि, वे सुनिश्चित करें कि उनके गाँव के टी. बी. के मरीज अपनी दवाईयाँ सही तरीके से लें।

- उसने उनसे यह भी कहा कि जहाँ कचरा जमा हुआ है और मच्छर पैदा हो रहे हैं उन नालियों को साफ करें।

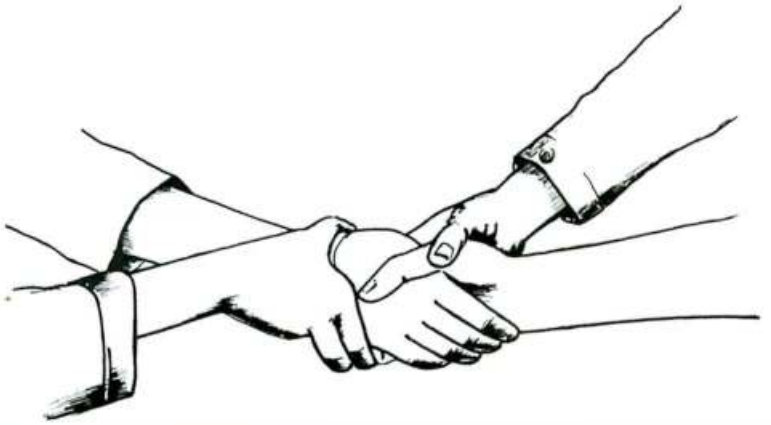
और उस गाँव का जवाब था :

- यह तुम्हारा काम है, मेरा नहीं। तुम्हें तो इस काम के लिए पैसे मिलते है, मुझे क्या मिलेगा।

- देखिये अगर मैं दूसरों को बताऊँ, तो वो मेरी बात क्यों सुनेंगे ? ज्यादा से ज्यादा मैं अपने परिवार को बता सकती हूँ।

- मैने जब और लोगों को बताया तो वे कहने लगे कि तुम कौन होती हो कहने वाली ? क्या तुम्हारे पास और कोई दूसरा काम नहीं है ?

लोगों को जानकारी देने और जानकारी को व्यवहार में लागू करवाने में बड़ा अन्तर है।



यह हमारा स्वास्थ्य कार्यक्रम है।

ग्राम वासियों की सक्रियता के लिये आवश्यक बातें

1. **प्रेरणा** - ग्रामवासियों में आत्मविश्वास जगाया जाए और उन्हें सामूहिक कार्य करने के लिये प्रेरित करें। ध्यान दें कि प्रेरणा की दिशा सही हो।

2. **समझ** - कैसे और क्या काम करना चाहिए-इस पर पूर्ण जानकारी

3. **संगठन** - गांव वालो में समझ पैदा की जाए कि संगठित हो कर कार्य करने का महत्व क्या है। संगठित हों ताकि दक्षता से कार्य किया जाए। काम करने के लिये अधिकार और साधन की प्राप्ति के लिये संगठित हो।

1. प्रेरणा

ग्रामवासियों को स्वास्थ्य के प्रति जागरुक करने और उन समस्याओं के निवारण के लिये प्रेरित करना अति आवश्यक है

- लोगों में समझ पैदा करना है कि यह सरकारी कार्यक्रम नही है, पर यह **''हमारा कार्यक्रम''** है।
- **''हमारा गांव''**, **''हमारा स्वास्थ्य''**, इस तरह हर सभा में **''हमारा''** वाला भाव प्रमुखता से स्थापित होना चाहिये।
- आशावादी भावों का संचरण सतत् होता रहे।
- ऐसी बातों को भी सामने लाया जाए कि और भी बहुत सारे लोग हैं जो हमारी तरह सोचते हैं और जनहित की चिन्ता में शामिल हैं। जनहित कार्यक्रमों में सक्रिय हैं।
- जनविरोधी नीतियों एवं कार्यों के खिलाफ सामूहिक संगठन को बढ़ावा दिया जाए।

गांव वालों को प्रेरित करने के माध्यम

1.1 कला जत्था और अन्य कला कार्यक्रमों के माध्यम से

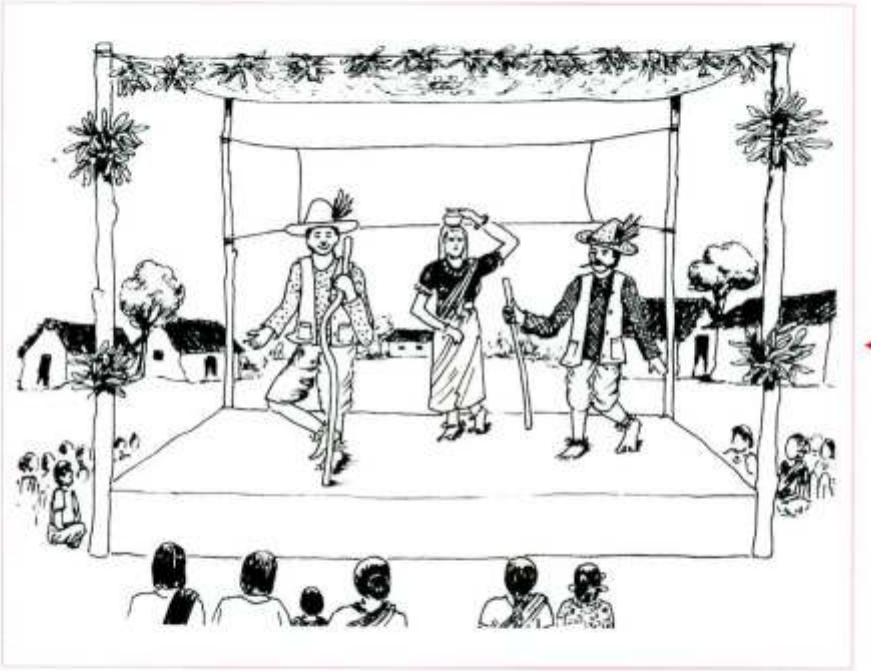
1.2 सभाएं

1.3 स्वयं सेवी संस्थाओ के साथ कार्य या समाज सेवी व्यक्ति के साथ काम करना

1.1 कला जत्था

1.1.1 कला जत्था क्या है ?

कला जत्था 10-15 कलाकारों का समूह होता है। यह समूह गीत, संगीत नृत्य एवं नाटकों के माध्यम उद्देश्य को लक्ष्य समूह तक पहुँचाता है। कला जत्था जानकारी देने वाला महज प्रचार का माध्यम ही नहीं, बल्कि कार्यक्रम का एक प्रभावशाली, प्रवेश बिन्दु है, कला जत्था सबसे ज्यादा कारगर हथियार है। संगठन के निर्माण की दिशा में भी कला जत्था एक अच्छे संगठक के रूप में अपनी भूमिका निभाता है।



1.1.2. कला जत्था का आयोजन

- कला जत्था का आधे से ज्यादा प्रभाव उसको आयोजित करने के तरीके में है किसी कार्यक्रम की शुरुआत करने या नये क्षेत्रों में विस्तार करने के लिए कला जत्था का आयोजन किया जाता है।
- सबसे पहले इसका कैलेन्डर बनाया जाता है। जिसमें कला जत्था आयोजन के लिए दिन, तिथि, समय, स्थान, गाँव निर्धारित किया जाता है।
- कला जत्था संदेश एवं व्यवस्थाओं पर चर्चा करते हुए, स्थानीय लोगों से चर्चा कर ग्राम स्तर पर आयोजन/स्वागत समिति बनाई जाती है।
- गठित आयोजन समिति कला जत्था प्रदर्शन के लिए प्रचार प्रसार के अलावा मंच आदि का निर्माण भी जन सहभागिता से करते है।
- जन सहयोग के माध्यम से आयोजन समिति कलाकारों के रहने, भोजन आदि की व्यवस्था करते हैं।
- समारोह पूर्वक माहौल में ग्रामवासियों के बीच जागरुक माहौल में ग्रामवासियों के बीच जागरुक नेतृत्वकारी व्यक्तियों के आतिथ्य-में कला जत्था का प्रदर्शन किया जाता है।
- प्रदर्शन के दौरान इस कार्यक्रम से जुड़े स्थानीय कार्यकर्ताओं का अभिनन्दन करते हुए उनका ससम्मान/परिचय किया जाता है।
- कला जत्था समापन के बाद पुनः लोगो से अपील की जाती है कि वे कार्यक्रम को सफल बनायें। इसके लिए वे एक समिति गठित करें। ताकि समिति भविष्य में कार्यक्रम की देखरेख कर सके। यह पुनर्गठित समिति एक बेहतर समिति होती है।

1.1.3. कला जत्था प्रस्तुति का प्रभाव

- कला जत्था प्रदर्शन के बाद गाँव में कार्यक्रम के प्रति अनुकूल वातावरण बनता है।
- लोगों में कार्यक्रम के प्रति एक समझ बनती है। वे इस दिशा में प्रेरित होते है।
- कार्यक्रम के प्रति रूचि रखने वाले लोगों की पहचान होती है। प्रभावशाली जागरुक कार्यकर्ताओं एवं समर्थकों का दल निकल कर सामने आता है।
- कला जत्था के प्रति लोगों की प्रतिक्रिया समूह को दर्शा देती है कि बहुत सारे लोग एक जैसे सोचते और महसूस करते हैं। ऐसी सोच की संभावनायें भी बनती है कि ऐसे ओर भी मुद्दे है जिसे सार्वजनिक रूप से उठाने की जरुरत है।
- लोगों के मन में अनेक सवाल उठते हैं। कार्यक्रम के प्रति बहस, चर्चा, संवादों का सिलसिला शुरु होता है।

1.1.4. कला जत्था की विषय वस्तु

इस बात को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए कि कला जत्था किसी भाषण का विकल्प नहीं है। एक अधूरा तर्क है कि लोग, भाषण नहीं सुनते, पर वे कला जत्था देखते हैं। अच्छे कला जत्था की प्रस्तुति हमेशा लोगों के पूर्वाग्रहों पर आलोचनात्मक सवाल उठाता है। परम्परागत दृष्टिकोण, तौर-तरीकों और मान्यताओं पर बहस छेड़ता है।

अचेतन मन में लोगों द्वारा संस्कृति के एक भाग के रूप में अपनाये दृष्टिकोण एवं मान्यताओं पर कला जत्था संवाद कायम करता है। आमतौर पर ये सचेत अवस्था में सीखी हुई बातें नहीं होती हैं। इसलिए सांस्कृतिक रूप में सवाल उठाना सबसे उपयुक्त होता है।

1.1.5. कला जत्था के विषय वस्तु निर्धारण में निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है

- कला जत्था में स्थानीय बोली, लोक तत्वों और लोककलाओं का उपयोग किया जाय।
- कला जत्था में कला, कला के लिए ना होकर, कला आम जनता के लिए हो।
- विषय वस्तु की संवेदनशीलता एवं गंभीरता को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुति में रोचकता अनिवार्य है।
- लोकोक्तियाँ, कहावतें प्रस्तुति को रोचक बनाते है लेकिन कई बार परम्पराओं में जाति सूचक एवं महिलाओं संबंधी नकारात्मक छवि बनाने वाले उक्तियों, मुहावरे आदि होते है। जिन्हें हतोत्साहित किया जाना चाहिए।
- लोक जीवन एवं समाज में लोकप्रिय कवियों, संतों, रचनाकारों एवं समाज सुधारकों के जनहित संबंधी संदेशों, रचनाओं का उपयोग कार्यक्रम के लिए श्रेयस्कर होगा।
- विषय वस्तु में संदेशों की भरमार ना हो। प्रचारात्मक ना हो।
- प्रासंगिकता एवं स्थानीयता ध्यान में रखते हुए कला जत्था के विषय वस्तु हों। उदाहरण के तौर पर देखे-मलेरिया पर एक नाटक में यह मुद्दा उठाया गया कि गाँव वालों ने यह नहीं समझा कि वे मलेरिया जैसे गंभीर बीमारी के खिलाफ साझा कार्यवाही करें। नाटक में ये बताया जाता है कि अगर एक शेर एक व्यक्ति को मारता है तो पूरा गाँव उठ खड़ा हो जाता है। जबकि पिछले साल मलेरिया से 8 व्यक्तियों की मौत हो गई और इस बात की किसी को परवाह नही है।

इस तरह से कला जत्था गीत संगीत, नृत्य, अभिनय एवं संवादों के जरिये लोगों के दृष्टिकोण पर सवाल उठाये, उन्हें झकझोरे और सामुदायिक सहभागिता के माध्यम जनहित की बेहतरी के लिए प्रेरित करे।

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए तैयार बेहतरीन कला जत्था की प्रस्तुति लोगों में जादुई प्रभाव पैदा करने में कामयाब होती है। और उपर लिखे बातों को ध्यान में नहीं रखने से कला जत्था की प्रस्तुतियाँ आवश्यक प्रभाव एवं असर नही पैदा कर पाती है।

1.2. सफल सभायें

- कार्यक्रम के प्रति लोगों में सहमति का भाव पैदा करती है। लोग प्रेरित होते हैं।
- लोगों की समस्याओं के साथ कार्यक्रम का जुड़ाव बनता है।
- कार्यक्रम के दौरान विभिन्न गाँवों के कार्यकर्ता एक साथ मिलते हैं तो सामूहिकता, आत्मविश्वास एवं प्रेरणा का भाव पैदा होता है।
- कार्यकर्ताओं को सार्वजनिक स्तर पर एक पहचान मिलती है। बेहतर छवि का निर्माण होता है।
- प्रदर्शन से कार्यकर्ताओं को गाँव में व्याप्त शिथिलता एवं जड़ता को तोड़ने में मदद मिलती है।
- अच्छे प्रेरकों को चिन्हित करने में मदद मिलती है।
- अच्छे श्रोत व्यक्तियों को पहचानने में मदद मिलती है।

1.3. स्वयं सेवी संस्थाओं के सहयोग से कार्य

हमें सहयोगी की जरुरत क्यों है ?

क्या एक सरकारी कर्मचारी लोगों को स्वैच्छिक काम करने के लिए तैयार कर सकता है ?

क्या हम प्रत्येक ए. एन. एम. से यह अपेक्षा कर सकते हैं कि

- वह एक समाज सुधारक की भूमिका अदा करें ? उनमें लोगों को प्रेरित करने की दक्षतायें मौजूद हों ?
- उनमें व्यापक संपर्क हो ?
- उनमें उपरोक्त सभी गुण मौजूद हो ?

कई ए. एन. एम. और सरकारी कर्मचारियों में यह गुण है पर सच्चाई यही है कि सामान्यतः ऐसा संभव नही है। और न ही हमें इसकी अपेक्षा करनी चाहिए।

1.3.1. स्थानीय स्वयं सेवी/स्वैच्छिक संस्थाओं की जरुरत क्यों है?

- स्वयं सेवी संस्था ऐसे लोगों का समूह है जो कि किसी उद्देश्य विशेष के लिए स्वैच्छिक रूप से जुड़े होते है।
- स्वयं सेवी संस्था उद्देश्य, विषय के लिए लोगों को प्रेरित करता है। अगर जनहित के इस कार्य में सरकार की जिम्मेदारी है, तो वह सुनिश्चित करता है कि उसमें सामुदायिक सहभागिता हो और ऐसे माहौल का निर्माण करता है कि जिम्मेदार अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन ठीक से कर सकें।
- आमतौर पर स्वयं सेवी संस्थाएं अपने कार्यकर्ताओं का चयन औपचारिक शैक्षिक योग्यता को ध्यान में रखकर नही करते। बल्कि स्थानीय लोगों से जुड़ाव, आपसी सहभागिता, व्यवहारिकता एवं लक्ष्य के प्रति समर्पण एवं निष्ठा के आधार पर करती है।
- सामान्यतया स्वयंसेवी संस्था की पहुँच समाज के दलित,शोषित, वंचित, गरीब एवं पिछड़े वर्ग को लोगों तक होती है।
- लोगों की क्षमताओं का विकास, लोगों को अपने बेहतरी के लिए प्रयास करने तथा अपने एवं समाज के विकास हेतु निर्णायक भूमिका निभाने के लिए लोगों को प्रेरित करने का कार्य स्वयं सेवी संस्था बहुत अच्छे से करती है।
- प्रशासनिक फेरबदल के बावजूद स्वयं सेवी संस्था कार्यक्रम में स्थायित्व लाता है। क्योंकि कार्य के प्रति प्रतिबध्द संस्था की सक्रियता कार्यक्रम की निरन्तरता को बनाये रखती है।

1.3.2. स्वयं सेवी संस्था का चयन कैसे करें ?

- जो जनता के हितों के प्रति प्रतिबद्ध हो।

- जो जनता के हितों से जुड़े सार्वजनिक मुद्दों को उठाने वाले एवं जन चेतना को बढ़ाने वाले हों।

- ऐसी संस्थायें जिनकी पहचान महज सरकारी योजनाओं के क्रियान्वयन तक सीमित ना हो।

- कार्यक्रम के प्रति जुड़ाव एवं समय देने के लिए पूरी लगन के साथ तत्पर हो एवं इस दिशा में उनके पुराने अनुभव हों।

- ऐसी संस्थाओं का भी चयन किया जाय जो कार्यक्रम में पूर्णकालिक ना जुड़े लेकिन जिनके सहयोग से श्रोत व्यक्ति का चिन्हाँकन एवं संदर्भ सामग्री की पहचान उपलब्धता हासिल की जा सकती है।

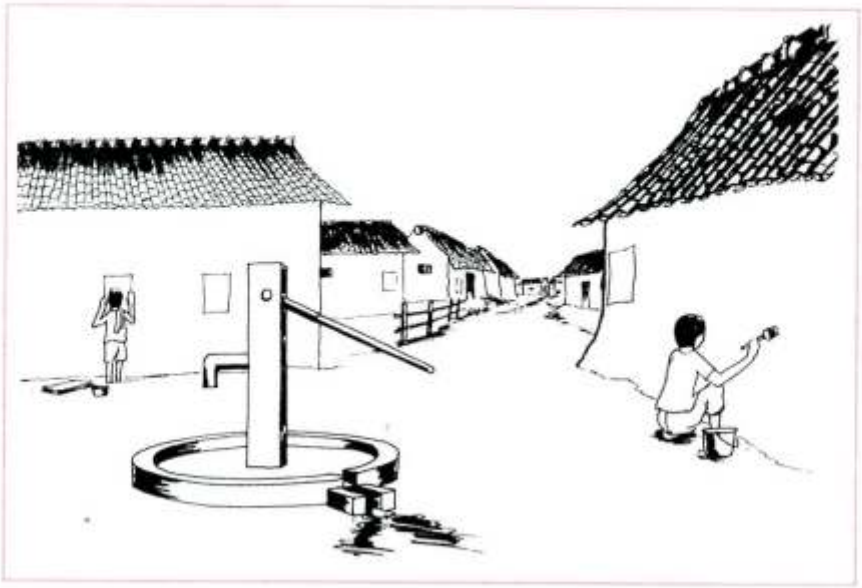
कई गाँवों में हमें स्वयं सेवी संस्थाएँ नहीं मिलेंगी, लेकिन कुछ ऐसे अच्छे व्यक्तियों को आप पहचान पायेंगे जिन्होंने अपने लिए नहीं बल्कि गाँव के शक्तिहीन लोगों के लिए स्वयं सेवक के रूप में काम किया है। हो सकता है कि, वह समय न दे सकें लेकिन उनको हमारे साथ जोड़कर, गाँव से बात करवाने से लोग प्रेरित होंगे।

अगर यह भी संभव न हो तो अब एक ही उपाय है, कि हम खुद ऐसे काम करें कि हमारे काम की भावना को देखकर लोग प्रेरित हों।

ध्यान रखें

- आधारहीन एवं जनहित के प्रति लापरवाह स्वयं सेवी संस्थाओं को न जोड़ें।
- यह सुनिश्चित किया जाय कि कार्यक्रम के प्रति प्रतिबद्ध एवं पूर्णकालिक रूप से काम करने वाली संस्थाओं को आर्थिक सुविधायें मुहैया हों।
- यह सुनिश्चित किया जाय कि निष्ठा के साथ किये गए उनके कार्यों का श्रेय उन्हें जरुर मिले। यही उनका पारितोषिक एवं सम्मान है, जिसके वे असली हकदार हैं।
- उनके द्वारा किये गए बेहतर कार्यों की प्रशंसा की जाय। यह सुनिश्चित किया जाय कि कार्यक्रम की उपलब्धियों का श्रेय उन्हें मिले। इससे यह कार्यक्रम जन-कार्यक्रम बन जाता है।
- ऐसा माहौल बनाया जाय कि संस्थायें इस कार्यक्रम को अपना समझे और इसे जारी रखें।
- यह सुनिश्चित किया जाये कि संस्थाओं के साथ प्रतिस्पर्धात्मक ना होकर मित्रवत व्यवहार हो और हमेशा उनके मदद हेतु तत्पर रहें।

कभी-कभी स्वयं सेवी संस्थाएँ जरुरत से ज्यादा श्रेय की अपेक्षा करती हैं और सरकारी कर्मचारी के काम पर ध्यान नहीं देते, यह गलत तो है लेकिन ध्यान रखें हम वेतन भोगी हैं। वे नहीं। ध्यान रखें हमारी नौकरी सुरक्षित है उनकी नहीं।



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय,
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय।

2. समझ

सामुदायिक सहभागिता के लिए समझ कैसे बनायें

एक स्वस्थ्य एवं बेहतर समाज तभी संभव है जब आपसी सहभागिता हो। आपसी सहभागिता के प्रति लोगों की समझ बने, इसके लिए हम विभिन्न गतिविधियों का आयोजन कर सकते हैं।

2.1 बैठक

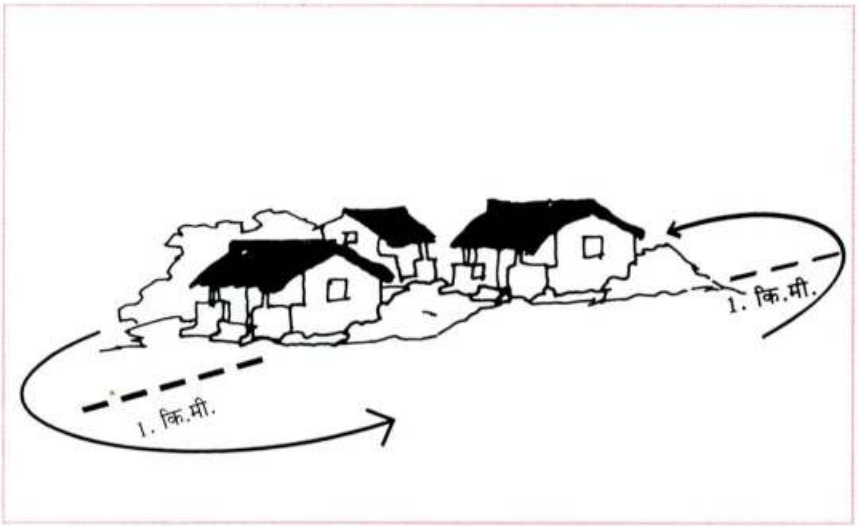
गाँव के अलग-अलग हिस्सों में, प्रत्येक मजरे, टोले में अलग-अलग परिवारों के साथ छोटे-छोटे समूह में बैठक करें। बैठक में लोगों को कार्यक्रम की जानकारी दें। उन्हें बतायें कि यह कार्यक्रम क्यों और किसके लिए किया जा रहा है।

2.2 प्रचार

पोस्टर, पाम्पलेट, दीवार में नारा लेखन, फिल्म आदि के माध्यम से कार्यक्रम के प्रति समझ बनायें। समझ के बिना सहमति संभव नहीं है। थोपकर सहमति न संभव है और न ही वांछनीय।

2.3 चर्चा

स्थानीय समस्याओं पर केन्द्रित, प्रासंगिक मुद्दों पर विषय विशेषज्ञ की उपस्थिति में या सामान्य चर्चा की जाए। जैसे किसी मरीज की मृत्यु बुखार से हुई है, क्या यह मलेरिया था ? मरीज की मृत्यु के कारणों पर चर्चा की जा सकती है तथा भविष्य में ऐसी स्थितियों से निपटने के लिए भी आवश्यक कदम उठाने हेतु चर्चा कर सकते हैं।


1. कि.मी.
1. कि.मी.

2.4 ग्राम भ्रमण

ये कोशिश करें कि लोग गाँव में एक दल के रूप में चलें और हम मलेरिया फैलने वाले स्थान का अवलोकन करें। यह देखें कि कितने लार्वा यहाँ पनप रहे हैं।

इसके लिए हम निम्नानुसार कार्य करें -

(i) सबसे पहले हम ऐसे रास्ते का निर्धारण करें जो गाँव के एक छोर से दूसरी ओर जाता हो।

(ii) यह भी तय करें कि यह दूरी गाँव के एक तरफ से 1 किलोमीटर हो तथा वह दूसरी ओर से भी 1 किलोमीटर हो।

(iii) इसके लिए दिन, तिथि एवं समय तय करें।

(iv) नियत दिन में सब इकट्ठे हों और ग्राम भ्रमण पर चलें।

2.4.1 ग्राम भ्रमण करते समय निम्नलिखित बातें ध्यान में रखें

कोई सवाल पूछेगा और समूह उस पर चर्चा करेगा तथा उसका उत्तर देगा। जैसे, रास्ते में एक गड्ढा है जिसमें पानी भरा है और लार्वा पनप रहा है। आप उन्हें लार्वा दिखायेंगे और पूछेंगे कि इस गड्ढा को भरने की जिम्मेदारी किसकी है ? ये काम कौन कर सकता है ? यह यहाँ पर कैसे बना ? क्या गड्ढा बनने के दौरान कुछ किया जा सकता था ? इस तरह कुछ अनुभवों के साथ यह एक सीखने-सिखाने लायक भ्रमण हो सकता है।

इस तरह भी हम कर सकते है कि अपने अपने गाँव का नक्शा मिलकर बनायें और उसमें मलेरिया पनपने वाला स्थान चिन्हित करें। साथ ही इसके निवारण के उपायों पर भी चर्चा करें एवं उपयोगी उपचार के क्रियान्वयन हेतु पहल करें।

2. कि.मी.
2. कि.मी.

2.5 जन सहभागी द्वारा ग्राम मूल्याँकन

प्रत्येक मितानिन और प्रेरक को यह तरीका सीखना चाहिए।

गाँव के किसी मुख्य स्थान पर सब इकठ्ठे हों। ग्रामवासियों के सहयोग से उपलब्ध प्राथमिक जानकारी के आधार पर जमीन में या कागज पर गाँव एवं उसके आस-पास के क्षेत्र का नजरी नक्शा बनायें। जनसहभागी मूल्यांकन के विषय वस्तु के आधार पर हम प्रश्न पूछ सकते हैं। चर्चा प्रारंभ करा सकते हैं। नक्शे के आधार पर आवश्यकता/ प्राथमिकता चिन्हित कर सकते हैं।

निचे दिया गया उदाहरण मलेरिया पर है, यह तकनीक इसके लिए ही नही लेकिन कई तरह की समस्याओं में गाँव की तकनीकी समझ बढ़ाने में पदद कर सकता है।

मलेरिया पनपने वाले स्थानों एवं बुखार पर जरुर चर्चा करें। यद्यपि ये जरुरी नहीं है कि मलेरिया और बुखार में सीधा संबंध हो।

- ऐसे सभी घरों को चिन्हित किया जाय जहां हाल ही में किसी को बुखार हुआ हो।
- 2 किलोमीटर की परिधि वाले क्षेत्रों में ठहरे हुए या जमा पानी के स्थानों के बारे में पूछें।
- स्थान चिन्हित करने के बाद हम ये चर्चा करें कि इसे ''मलेरिया फैलने वाली जगह'' बनने से कैसे रोक सकते हैं।

यद्यपि ग्रामवासियों को सक्रिय करने के लिए इतना काफी नही है। लेकिन स्थानीय परिस्थितियों के प्रति बेहतर समझ बनाने का यह एक प्रभावशाली तरीका है। और योजना में उनके विचार को शामिल करने का बेहतरीन तरीका है। यह तरीका लोगों को मुद्दों के प्रति जागरुक भी करता है।

2.6 सर्वेक्षण

सर्वेक्षण का मुख्य उद्देश्य हर घर और हर व्यक्ति से स्वास्थ्य स्थिति के हालात जानना है और सुव्यवस्थित ढंग से सूचनाओं को घर-घर पहुँचाना है। इससे गाँव में कार्यक्रम के प्रति एक माहौल बनता है। इसके माध्यम से गाँव के स्वास्थ्य समूह में सक्रियता आती है तथा उसकी पहचान बनती है। उदाहरण के तौर पर बच्चों के स्वास्थ्य पर कम हो रहा है तो बातों को जानने का प्रयास किया जाय जैसे कि:

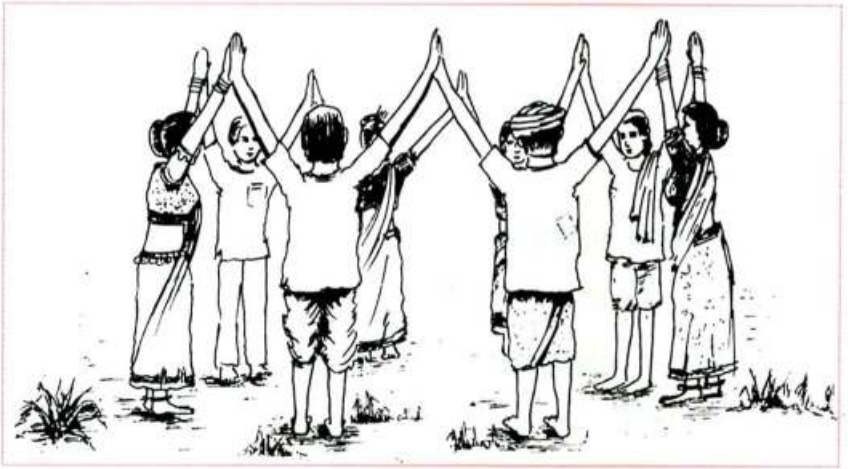
- ऐसी कौन सी सेवायें है जो उन तक पहुँची है ?
- ऐसी कौनसी सेवायें है जो उन तक नहीं पहुँची है ?
- प्रत्येक घर में बाल कुपोषण की क्या स्थिति है ? (वजन तौलने के आधार पर)

हर घर में यह सवाल न केवल पूछेंगे लेकिन बताएँगे भी क्या सेवाएँ उन्हें मिलनी चाहिए और क्यों ?

इसे हम एक रूचिकर गतिविधि के रूप में देख सकते है। तथा इसके माध्यम से जरुरी सूचनायें भी एकत्रित की जा सकती हैं।

इसके माध्यम से हम स्थानीय परिस्थियों का आंकलन, अध्ययन कर सकते हैं। और समस्याओं के प्रति अपनी समझ को हम गाँव के स्थानीय तथ्यों के साथ जोड़कर देख सकते हैं।

आधारभूत समझ बनने के पश्चात कार्य की दक्षतायें प्रशिक्षण द्वारा विकसित की जा सकती हैं। यह अत्यन्त आवश्यक है कि, समय, काल, परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए कार्ययोजना बनाई जाए तथा कार्यक्रम व्यवस्थित ढंग से ही लागू किया जाय।



3. संगठन

3.1 संगठनात्मक ढाँचा कैसा हो ?

स्थानीय स्तर पर काम करने के लिए प्रेरणा और समझ का होना आवश्यक शर्त है पर बिना संगठन के ये अपर्याप्त है। संगठन लोगों को सामूहिक कदम उठाने के लिए सशक्त करता है। बिना संगठन के अच्छी प्रेरणायें और अच्छे इरादे भी सामूहिक कार्यवाही में परिवर्तित नहीं हो पाते हैं। कोई भी व्यक्ति सामूहिक जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार नही होता। जैसे सभी लोग चाहते हैं कि मलेरिया के इलाज की तुरन्त व्यवस्था है। पर इसके लिए पहला कदम कौन उठाये ? असल में यही पहल कदमी में आनेवाली समस्यायें लोगो को आगे बढ़ने से रोकती है। अक्सर यह भी देखने में आता है कि ज्यादातर संगठन लम्बे समय तक नहीं चल पाते हैं।

संगठन लम्बे समय तक कैसे चलें ? हमारे सामने यह एक बड़ा मुद्दा है।

3.2 संगठन बनाते समय ध्यान रखें

संगठन में शक्ति होती है। इसीलिए शक्ति-सम्पन्न लोग संगठन से खतरा महसूस कर सकते हैं। जिन्हें संगठन की आवश्यकता होती है वे भी कुछ सीमा तक इससे भयभीत होते हैं और इसे अपनाने में हिचकिचाते हैं।

- स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए एक प्रभावशाली व स्थायी संगठन की बनाने की जरुरत है।
- ऐसा संगठन जिसमें सभी वर्गों की भागीदारी सुनिश्चित हो।
- संगठन में किसी तरह का भेदभाव न हो। सभी जाति, धर्म, वर्ग के लोगों को उचित प्रतिनिधित्व मिले।
- सभी को अपनी बात कहने का अधिकार हो।
- प्रजातान्त्रिक तरीके एवं सर्व सम्मति से संगठन का निर्माण हो।
- संगठन निर्माण में किसी भी तरह का पूर्वाग्रह ना हो। पारदर्शिता हो।

3.3 संगठन कैसे बनायें ?

(1) पहले अलग-अलग हिस्सों को चिन्हित करें। जैसे-लिंग, जाति, कार्य, पैसे व प्रभाव, आजीविका, कमजोर और समस्याओं के घनत्व से। पूरे विकासखण्ड और संकुल को ध्यान में रखकर संगठन में जोड़ने का नियम बनायें। जैसे ऐसा नियम बना सकते हैं कि संगठन में आधी संख्या महिलाओं की हो या हर दस घरों में से एक सदस्य संगठन में हो। संगठन निर्माण की इस प्रक्रिया को हमें शुरुआती दौर में ही स्पष्ट कर देना चाहिए। संगठन निर्माण के दौरान यह सुनिश्चित किया जाय कि सभी वर्गो के व्यक्ति इस काम को समझ रहे हैं और इसके लिए उनसे छोटे-छोटे समूहों से बात हो रही है। यह सुनिश्चित किया जाय कि समिति के निर्माण में सभी तबकों का प्रतिनिधित्व है और सभी को स्वीकार्य है।

2. इस समिति के साथ प्रति माह बैठक करनी चाहिए। ये संभव है कि यह समिति ज्यादा सक्रिय ना हो बावजूद इसके हमे समिति द्वारा किये जा रहे कार्यों की सूचना सदस्यों को देना चाहिए। विभिन्न मुददों पर उनकी राय एवं निर्णयों पर उनकी स्वीकृति जरुर लेनी चाहिए।

3. स्वयं करने के बजाय बड़े आयोजन में प्रत्येक सदस्यों को शामिल करना चाहिए। समय-समय पर ये समितियाँ पुनगर्ठित होती रहेंगी और कुछ समय पश्चात ये प्रभावी भूमिका निभाने लगेंगी। जो कार्य दूसरो के साथ मिलकर किया जा सकता है उसे कभी अकेले पूरा करने की कोशिश न करें। हाँलाकि आप स्वैच्छिक रूप से काम कर रहे हैं लेकिन यह आपको नैतिक अधिकार देता है कि आप दूसरों को गाँव की गतिविधि में भागीदारी के लिए प्रेरित कर सकें।

(4) प्रारंभिक दौर में कला जत्था, बातचीत आदि गतिविधियाँ आयोजित की गई है। इस दौरान अनेक सक्रिय युवा कार्यकर्ता निकल कर सामने आये है। ऐसे युवा वर्ग को अपने साथ लेते हुए उन्हें स्वाथ्य टीम में जरुर शामिल किया जाए। कोशिश की जाय कि उनमे से एक दो कार्यकर्ता संकुल स्तरीय बैठक में भाग लें। ताकि वह अपने को ब्लाक स्तरीय वृहद स्वास्थ्य टीम का हिस्सा महसूस कर सके। साथ ही वे स्वयं को जन आन्दोलन का हिस्सा समझें, न कि केवल एक सरकारी कार्यक्रम का।

चूँकि पुरुषों की तुलना में महिलायें स्वास्थ के मामलों में ज्यादा सक्रिय और इच्छुक होती है। इसके साथ ही इससे जुड़े महत्वपूर्ण मुद्दे भी वे बेहतर तरीके से उठा सकती हैं। इसलिए ये आवश्यक हो जाता है कि अलग से महिलाओं की एक स्वास्थ्य समिति गठित की जाय।

यह गाँव की स्वास्थ्य टीम का हिस्सा हो सकती है और नहीं भी हो सकती हैं।

यह भी हो सकता है कि अलग से स्वास्थ्य समिति ना बनाकर केवल महिला स्वास्थ्य समिति ही गठित हो। और इसी में सभी तबकों की महिलाओं को प्रतिनिधित्व दिया जाय।

(5) समिति की सांगठनिक योग्यता, क्षमताओं, सक्रियता एवं कार्य करने की इच्छा शक्ति के आधार पर ही उन्हें जिम्मेदारी दी जाये। इसी को ध्यान में रखते हुए उनके कार्यों एवं दायित्वों का निर्धारण किया जाए। क्षमता के विपरीत यदि हम उन्हें अत्यधिक काम सौपेंगे तो वे उन्हें नहीं कर पायेंगे।

यदि हम उन्हें कुछ काम नहीं सौपेगे तो उनके समिति में बने रहने का औचित्य ही समाप्त हो जायेगा। इसलिए संतुलन कामय रखते हुए आवश्यकता एवं क्षमतानुसार जिम्मेदारी सौंपी जाय।

(6) यह भी आवश्यक नहीं है, कि सभी समितियों के लिए एक जैसी कार्ययोजना बनाई जाय और उसे समान रूप से लागू किया जाय।

सभी समितियाँ स्थानीय समस्याओं और आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए अपनी प्राथमिकताओं के अनुरूप कार्यवाही करेंगी। जैसे -

- **एक गाँव में महिला स्वास्थ्य समिति के सदस्यों को मासिक बैठक में आने एवं महत्वपूर्ण सूचनायें एकत्रित कर उन पर विस्तृत चर्चा के लिए कह सकते हैं।**
- **दूसरा गाँव स्वास्थ्य समिति कार्यक्रम आयोजित कर गाँव के पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों का वजन तौल कर उनके पोषण का स्तर नापने का कार्य कर सकती है।**

कार्य संपादन के लिए शिविर के बाद अगले पन्द्रह दिनों में हम यह भी सुनिश्चित कर लें कि

- क्या मितानिन ने सभी वर्गों और इच्छुक समूहों की पहचान कर ली है ?
- क्या पहचाने गए सभी व्यक्तियों और समूहों से बातचीत हो गई है ? या नहीं ?

इसके बाद ही प्रशिक्षकों से बातचीत कर यह तय करना चाहिए कि, स्वास्थ्य समिति का उपयुक्त स्वरूप क्या होगा ? विभिन्न भागीदार समूह से इस पर विस्तृत चर्चा की जानी चाहिए।

कार्य का कोई निश्चित स्वरूप स्वास्थ्य समिति के गठन के लिए बुलाई गई बैठक में ही उभरना चाहिए इसी के आधार पर स्वास्थ्य समिति और महिला स्वास्थ्य समिति का गठन किया जाना चाहिए।

3.4 लोगों को सुनना, उनकी जरुरतों को समझना और पहल कदमी

प्रभावी जन सहभागिता की एक प्रमुख कसौटी यह है कि बनने वाला संगठन अपनी पहल कदमी से कार्य करे। ऐसा संभव होने पर न केवल स्वास्थ्य बल्कि प्रत्येक क्षेत्र में लोग अपनी प्राथमिकतायें स्वयं तय करने लगेंगे।

हम इसे किस नजर से देखते है ?	
निश्चित ही चिढ़ या खिन्नपूर्ण ठंग से नहीं, और न ही उदासीनता और अरूचि से।	इसे हम एक उपलब्धि के रूप में देखें, न कि एक समस्या के रूप में।
✗	✔

ईमानदार रहें और स्पष्ट कहें कि आप क्या कर सकते हैं ? और क्या नहीं कर सकते हैं?

सहानुभूतिपूर्वक और दोस्ताना भाव अपनाते हुए स्पष्ट कहें कि किस बात पर आप सहमत हैं और किस पर आपकी असहमति है।

3.5 जहाँ संभव हो - लागू करें

कार्यक्रम के किसी भी संदर्भ में चर्चा के बाद आम सहमति बनायें। लोगों के विचार जानें, उन्हें शामिल करें, तथा स्वीकार करें। जहाँ तक संभव हो अपनी नहीं बल्कि उनकी कार्ययोजना को प्राथमिकता दें। तभी यह उचित होगा।

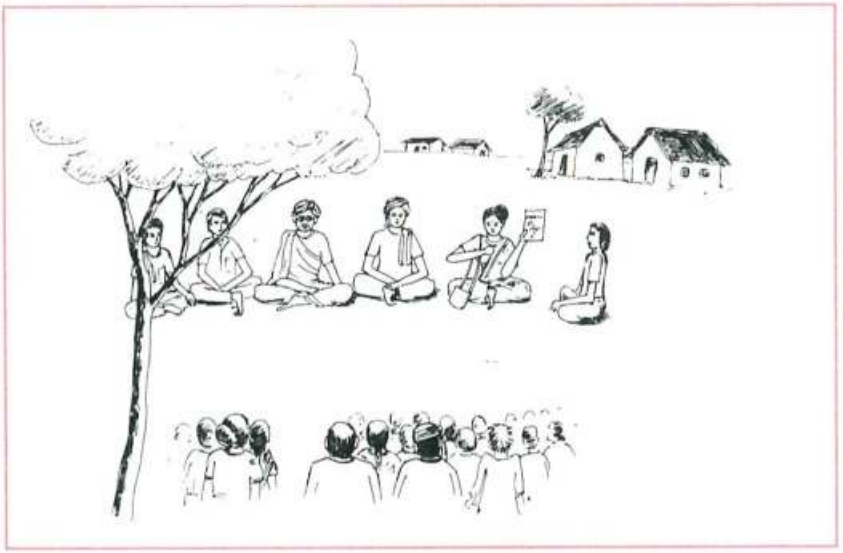
3.6 समूह चर्चा

मलेरिया से बचने के लिए गाँव के साथ मिलकर हम योजना बनाएँगे, यह गतिविधि मितानिन को मलेरिया पर प्रशिक्षित भी करेगी, योजना बनाने के बाद मितानिन औ प्रशिक्षक मिलकर चर्चा करें।

योजना तो बन गई, लेकिन इस पर :

- कैसे गाँवों को सक्रिय किया जाये ?
- कैसे उसे प्रेरित करें ?
- कैसे उसकी समझ को और बढाएँ ?
- कैसे संगठन बनाएँ और उसे इस काम में लगाएँ ?

समूह चर्चा



मलेरिया से बचने के लिए गाँव के साथ मिलकर हम योजना बनाएँगे, यह गतिविधि मितानिन को मलेरिया पर प्रशिक्षित भी करेगी, योजना बनाने के बाद मितानिन और प्रशिक्षक मिलकर चर्चा करें।

दूषित जल से होने वाली बीमारियाँ

दूषित जल से होने वाली बीमारियों की रोकथाम

60 प्रतिशत से ज्यादा बीमारियां दूषित जल की वजह से होती हैं जिनकी सूची काफी लंबी है।

- अतिसार, दस्त, पेचिश हैजा भी शामिल है।
- आँतों में कीड़े हो जाना।
- टाइ फाइड (मोतीझीरा) यह बुखार यदि लंबे समय तक चले और इलाज न हो तो जीवन के लिए खतरा पैदा हो सकता है।
- पीलिया : इसके कई कारण हैं पर प्रमुख है, दूषित जल द्वारा फैलाया गया जीवाणु। और भी कई बीमारियां दूषित जल से फैलती है लेकिन इन बीमारियों की संभावना कम हुई है।

ये बीमारियाँ पानी से कैसे होती है और लोगों को कैसे प्रभावित करती है ?

ये सभी बीमारियाँ कीटाणुओं से होती है। ये कीटाणु बीमार व्यक्ति के मल के साथ बाहर आते हैं। जब यह मल पानी में मिल जाता है - आमतौर से बहुत कम मात्रा में पर, यह भी बड़ी मात्रा में कीटाणु पैदा करता है। जब लोग इस दूषित पानी को पीते हैं, तो बीमार हो जाते है।

ध्यान रहे : हर किस्म की गंदगी से यह बीमारी नहीं फैलती है, केवल मनुष्य का मल ही ऐसी बीमारी का कारण बनता है।

दूषित मल हमारे पीने के पानी में कैसे मिल सकता है ?

मक्खियों से :

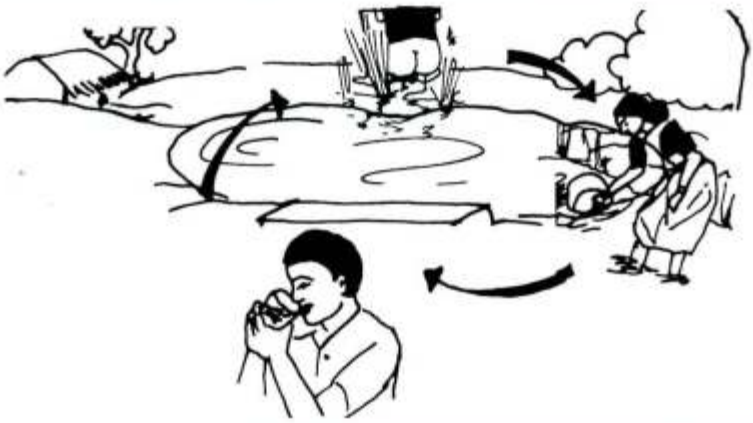
जब लोग खुली जगहों में शौच जाते है, उनके मल पर मक्खियाँ बैठती हैं। ये मक्खियाँ फिर हमारे खाने पर बैठती हैं। उनके पैरों के बालों पर मल की जो गंदगी लगती है, वह हमारे खाने में आ जाती है।

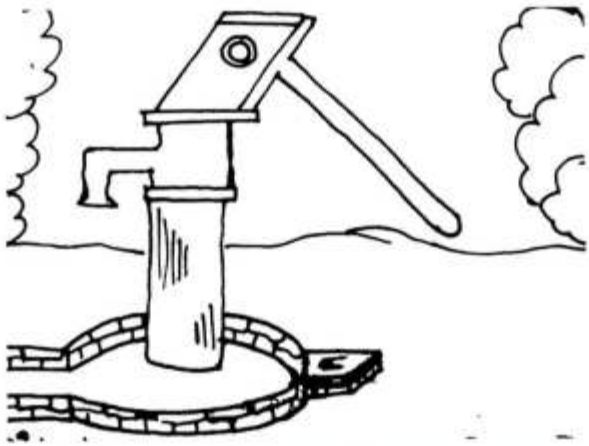
- इसलिए यह जरुरी है कि खाद्य सामग्री / खाने को ढंक कर रखा जाए।
- इसलिए जरुरी है कि मक्खियों को पनपने से रोका जाए।
- इसलिए जरुरी है कि ऐसी खाद्य सामग्री नहीं खरीदें जिस पर मक्खियां बैठी हों।

हाथ धोएँ

1. शौच के बाद हाथ धोना जरुरी है - साबुन से या फिर राख से। ऐसा नहीं करने पर हमारे हाथों में खासतौर से हमारे नाखूनों के पीछे गंदगी लग जाती है। जब हम ऐसे हाथों से खाना खाते हैं या परिवार के लिए पकाते हैं या बच्चों को खिलाते हैं तो गंदगी उनके शरीर में प्रवेश कर जाती है।
2. खाना बनाने के पहले
3. बच्चों को खिलाने के पहले भी हाथ धोना बहुत जरुरी है।

इसलिए हम कहते हैं कि नाखून काटने चाहिए और उन्हें साफ रखना चाहिए





तालाब और कुएँ

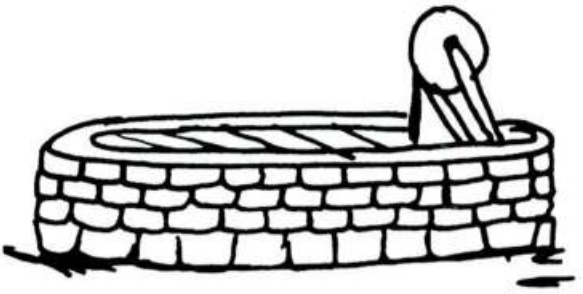
कई बार खुले में किया गया शौच बारिश में बह कर नजदीक के तालाब में बह जाता है। यदि ऐसे तालाब का पानी पीने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, तो गंदगी/कीटाणु मनुष्य के शरीर में पहुँच सकते है।

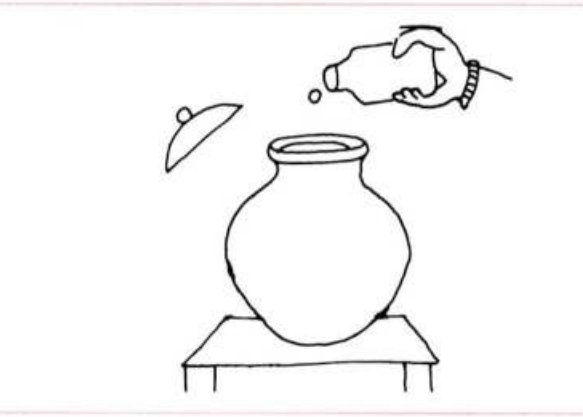
कई बार मल कुओं के पास पड़ा रहता है। ऐसे में गंदगी/मल मिट्टी में मिलकर करीब 25 फीट तक आगे जा सकता है। ऐसा ज्यादातर रेत में हो सकता है। इस तरह कुएं का पानी भी प्रदूषित हो जाता है।

इसलिए हम कहते हैं

शौच के लिए शौचालय/संडास का इस्तेमाल करें। इस बात की पुख्ता जाँच कर लें कि गड्ढे वाले संडास कुँओं से कम से कम 50 फीट की दूरी पर हों। और इस बात पर जोर दिया जाए कि कोई भी कुएँ या तालाब के पास शौच नहीं जाए, यहां तक कि बच्चे भी।

यह भी याद रखना जरुरी है कि पानी के अन्य सब स्त्रोतों की अपेक्षा हैडपंप वाला बोर कुँआ एक ऐसा स्त्रोत है जिसमें प्रदूषण की संभावना बहुत कम है। यदि इसका रख-रखाव ठीक से नहीं हो तो यह भी प्रदूषित हो सकता है। फिर भी अपेक्षाकृत यह सबसे ज्यादा सुरक्षित माध्यम है।





ऐसे कुओं का पानी उपयोग में नही लेना चाहिए, जिनको समय-समय पर क्लोरीन से कीटाणुमुक्त नहीं किया जा रहा है। इसमें ब्लीचिंग पाऊडर डाला जाता है एक कुएँ में करीब एक माचिस की डब्बी भर कर हफ्ते में। कुआं जिसका व्यास लगभग 1 मीटर है और उसमें 1 मीटर पानी भरा हो जिस कुएं में कचरा है उसके लिये यह मात्रा भी कम है इसलिये यह काम नहीं करेगा। इसलिये हर कुएं को ढ़ाँक कर रखें। जिस कुएं में मछली हो उसका पानी निकाल कर मटके में ले कर क्लोरीन की गोली या ब्लीचिंग पाउडर मिला कर काम में लाना चाहिये। आपके कुंए में कितना ब्लीचिंग पाउडर या क्लोरीन की गोली लगेगी यह अपने क्षेत्र के कार्यकर्ता से पूछें।

यदि ऐसा नहीं किया जाता हैं, तो कम से कम हम घर पर इस्तेमाल करने वाले पानी को कीटाणु मुक्त कर सकते हैं। इसके लिए क्लोरीन की गोलियाँ मिलती हैं। एक छोटी गोली एक मटके के लिये बस है। (20 लीटर के मटके के लिये 0.5 ग्राम की गोली)

पीने के सारे पानी को उबालना न केवल कठिन है वरन महँगा भी है। पर कम से कम ऐसे समय में जब कोई महामारी फैल रही हो या कि कोई बच्चा बीमार हो गया हो और उसे निरंतर दस्त हो रहे हो तो पानी उबाल कर ही पीना चाहिए।

उबालने के लिए खाना पकाने के बाद अंगीठी पर पानी का बर्तन रख दिया जाय तो उतनी सी गर्मी में काफी हद तक पानी कीटाणु मुक्त हो जाता है।

दूषित पानी से फैलती बीमारियाँ/महामारी

कभी-कभी पानी से जनित महामारी फैलती है। इसका सबसे आम उदाहरण है जब एक गाँव के बहुत से लोगों को उल्टी दस्त, पेचिश एक साथ, एक ही सप्ताह में होता है। यह इस बात की ओर इंगित करता है कि पानी का कोई बड़ा स्रोत दूषित है।

बाढ़ के बाद महामारी फैल सकती है क्योंकि बाढ़ का पानी गंदे/दूषित पानी को पीने के पानी से मिला देता है। या अकाल के दौरान पानी के बहुत से स्रोतों का पानी सूख जाता है। इसलिए बचे खुचे स्रोतों का पानी सभी कामों के लिए उपयोग में लिया जाता है, जिससे कि वह आसानी से प्रदूषित हो जाता है।

जब हैजा/पीलिया महामारी के रूप में फैले, तब क्या करना चाहिए ?

- तुरन्त प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र व ए. एन. एम. को सूचित करें।
- पानी के दूषित स्रोतों का पता लगाना चाहिए। ऐसा करने के लिए उन सब लोगों से जो बीमार है गांव के एवं जो बीमार नहीं हैं उनसे भी मिल कर पूछना चाहिए कि वे कहाँ से पानी लेकर पी रहे हैं; उनके जवाबों से यह पता करना आसान रहेगा, कि वे कौन-से-स्रोत हैं, जो दूषित हैं।
- अन्य लोगों को दूषित स्रोतों के बारे में बताएं व उनसे कहें कि वे पाने का पानी साफ स्रोत से ही लें। सरकारी स्वास्थ्य विभाग के सदस्यों/कर्मचारियों की मदद से प्रदूषित स्रोतों को कीटाणु मुक्त करने का प्रयास करें जैसे कि कोई कुआँ।
- यदि पानी का एकमात्र स्रोत मसलन एक तालाब दूषित हो, और उसे कीटाणुमुक्त करना संभव नहीं हो तो, घर में पानी ला कर उसे या पानी को किसी टंकी में भर उसे वितरित करने से पहले कीटाणुमुक्त करना चाहिए।
- क्लोरीन की गोलियों के इस्तेमाल करने, घरों में पानी को छानने के तरीके (फिल्टर) या उबालक पीने के प्रयत्नों को प्रोत्साहन देना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों व पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए यह बहुत आवश्यक है, क्योंकि वे ही सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं।
- उल्टी दस्त से पीड़ित सभी लोगों को तत्काल जीवन रक्षक घोल देना चाहिए। यदि हैजा हुआ है, तो यह घोल बड़ी मात्रा में देना पड़ेगा क्योंकि शरीर से बहुत सारा पानी निकल जाता है।

दस्त होने पर क्या करें ?

तीसरी किताब में उल्टी दस्त की स्थिति को समझने व उपाय विस्तार में बताए गए है। बड़ों के उपचार भी लगभग मिलते-जुलते ही है। जो बिन्दु दोहराने के लिए हैं :

:: जीवन रक्षक घोल अपने आप कैसे बनाएं या सरकार द्वारा उपलब्ध कराये गये पैकेट से कैसे तैयार करें ?

:: उसे जीवन रक्षक घोल कितना देना चाहिए ?

:: मरीज को चिकित्सक को कब दिखाना चाहिए ?

- यदि पीलिया फैला है, तब कोई तुरंत इलाज की जरुरत नहीं है, वह अक्सर अपने आप ठीक हो जाता है। लेकिन कुपोषण के शिकार लोगों व गर्भवती स्त्रियों में हालत खतरनाक हो सकती है। यदि मरीज बेहोश हो जाता है तो चिकित्सक के पास जाना जरुरी है। बहुत-सा पेय पदार्थ लेना चाहिए। ऐसे खाद्य पदार्थों जो सुपाच्य नहीं है, जैसे कि तैलीय पदार्थ, दालें, मांस आदि, से परहेज करना चाहिए। 24 घंटे में भी कोई स्वास्थ्य कार्यकर्ता नहीं आता है तो खंड या जिला अधिकारी को सूचित करना चाहिए।

प्रकोप/महामारी के दौरान ही गाँव की पूरी सफाई व्यवस्था, साफ पीने के पानी की व्यवस्था पर गौर करना जरुरी है। इसके लिए उपरोक्त सभी बचाव के बिन्दुओं के लिए योजना के तहत काम करना चाहिए।

स्वच्छता की योजना के तहत हमें जानना चाहिए।

- क्या हमें घरों में शौचालय बनाने चाहिए या सामुदायिक शौचालय ?
- यदि दोनों तो फिर, किस प्रकार के ?
- दोनों विकल्पों में कितना खर्चा होगा ?
- क्या सरकार की ओर से ऐसी कोई योजना है या कोई आर्थिक मदद ?
- इन्हें कौन बनाएगा ?
- कैसे ज्यादा से ज्यादा लोगों को इनके इस्तेमाल के लिए प्रेरित किया जाए ?
- घरों, पंपों में गंदे पानी की निकासी की क्या कारगर व्यवस्था की जाए ताकि ऐसा पानी सब जगह इकट्ठा नहीं हो और मच्छर, मक्खियों के फैलने का कारण नहीं बने।
- कचरा प्रबंधन की क्या व्यवस्था की जाये ताकि कचरा सारे गाँव में न फैले।

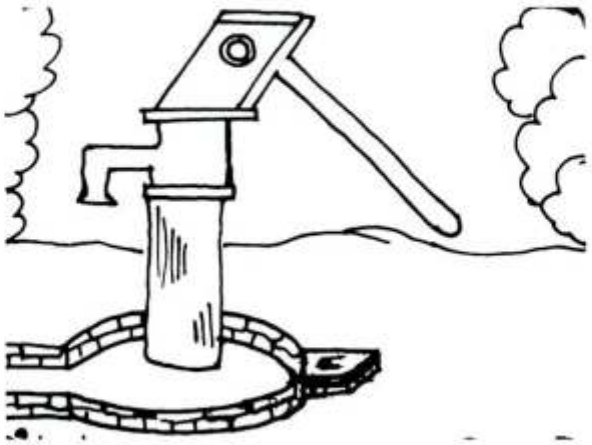
उसी तरह, पीने के पानी के बारे में हमें जानना चाहिए

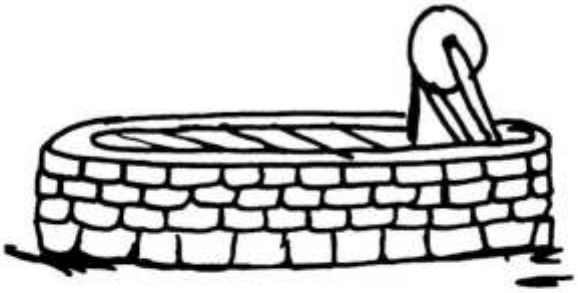
- यदि पीने के पानी के लिए हैंड पंप नहीं है, तो उसे कैसे प्राप्त किया जाए। उसे कैसे लगवाया जा सकता है ?
- उसके रख-रखाव के लिए क्या करना चाहिए ?
- दूसरे विकल्पों की पड़ताल कैसे करनी चाहिए :

  1. यदि हैंड पंप का पानी अत्यधिक खारा हो या उसमें ज्यादा मात्रा में लोहा हो।

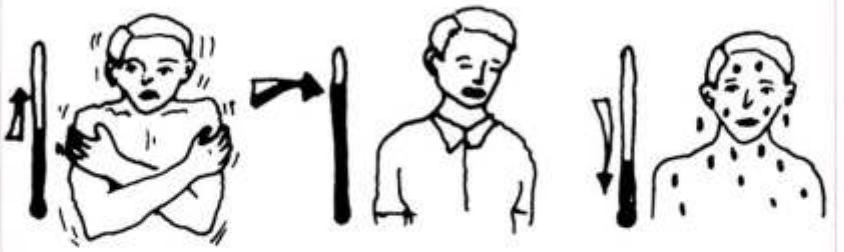
  2. यदि पानी का स्तर बहुत नीचे जाने से कुआँ सूख गया है।
- यदि खुले कुओं से पानी लिया जा रहा है, तो उसे सुरक्षित कैसे बनाया जाए ?
- यदि पीने के पानी का एकमात्र स्रोत तालाब या नहर हो तो ऐसी कौन-सी पीने के पानी की व्यवस्था होगी, जिससे साल भर, पीने का पानी साफ मिलता रहे ?
- यदि पानी को उसके स्रोत में ही कीटाणुमुक्त नहीं किया जा सकता है तो घरों में पानी कैसे कीटाणुमुक्त किया जाए। यदि स्रोत को कीटाणु रहित बनाया जा सके, तो भी घरों में नियमित तौर पर पानी को कैसे साफ किया जाए ?

साफ पीने के पानी और स्वच्छता की विस्तृत योजना की आवश्यकता एक महत्वपूर्ण लक्ष्य हैं। इसके बारे में हम इस श्रृंखला की आखिरी पुस्तक से अधिक जानेंगे।





मलेरिया के लक्षण



मलेरिया और मितानिन

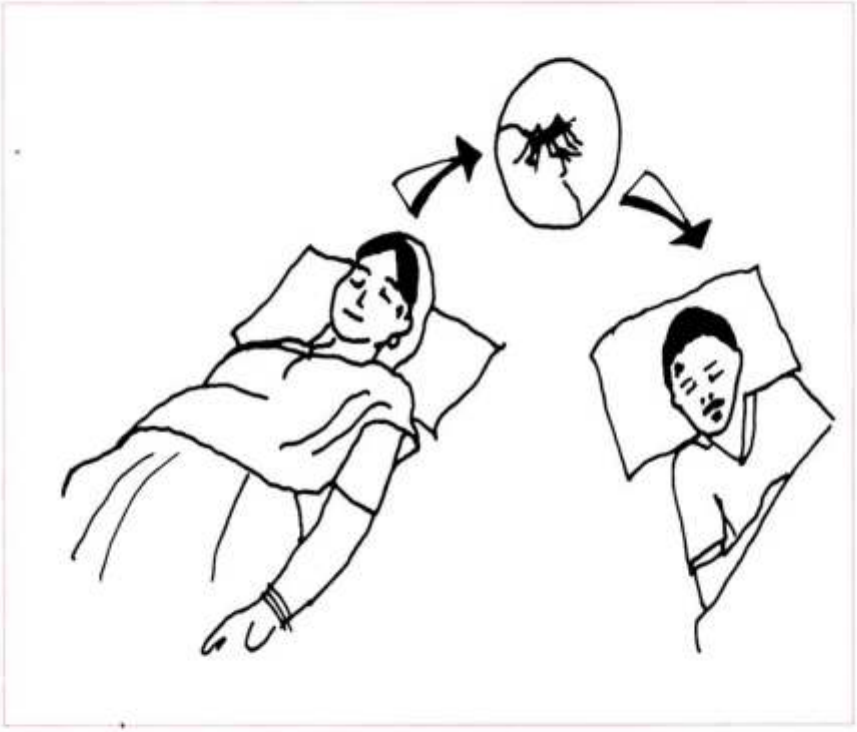
समुदाय के सहयोग से मलेरिया नियन्त्रण

परिचय : मलेरिया छत्तीसगढ़ की सबसे बड़ी जन-स्वास्थ्य समस्याओं मे से एक है - वास्तव में पूरे देश की भी। आजादी से पूर्व लगभग एक चौथाई यानी लगभग 7 करोड़ लोगों को मलेरिया था। आजादी के बाद संकल्पित अभियान के माध्यम से यह संख्या कुछ हजारों में नीचे आ गयी थी। लेकिन दुर्भाग्यवश यह फिर से मुख्य जन स्वास्थ्य समस्या बन चुकी है। करीबन 2 या 3 करोड़ लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं। चिन्ता की बात यह है कि इस पर दवाईयों का असर घट रहा है, और यह खतरनाक मलेरिया के रूप में परिवर्तित हो रहा है। इससे यह आवश्यक हो गया है कि इस बीमारी पर पूर्ण और बेहतर ढंग से नियंत्रण किया जाए।

1. मलेरिया क्या है ?

मलेरिया एक बुखार है जो कि परजीवी से होता है, जिसे प्लाजमोडियम (Plasmodium) कहते है। यह हमारे शरीर में मच्छरों के काटने के कारण प्रवेश कर जाता है। इससे शरीर में ठिठुरन और जबरदस्त कँपकँपी के बाद तेज बुखार आ जाता है। एक तरह से मलेरिया में एक दिन छोड़कर बुखार आता है। अर्थात् एक दिन बिल्कुल बुखार नहीं, दूसरे दिन तेज बुखार फिर तीसरे दिन बुखार नहीं - इस तरह पारियों में बुखार आता हैं। दूसरी तरह के मलेरिया में प्रत्येक दिन बुखार आता है।

सौ से भी अधिक साल हुए जब एक वैज्ञानिक डॉक्टर ने पता लगाया और प्रमाणित किया कि मलेरिया एक विशेष प्रकार के परजीवी से होता है, जो 'मादा एनाफ्लीज' नामक मच्छर काटने पर हमारे शरीर में प्रवेश कर जाता है।



2. मलेरिया कैसे फैलता है ?

अगर एक मच्छर संक्रमित व्यक्ति को काट लेता है तो मलेरिया परजीवी जो व्यक्ति के खून में है, मच्छर के पेट में प्रवेश कर जाता है। यहां परजीवी अपना रूप बदल लेता है और अत्यधिक संख्या में बढ़कर बहुत खतरनाक होकर मच्छर के डंक के पास पहुंच जाता है। और जब इस तरह का मच्छर एक स्वस्थ्य व्यक्ति को काट लेता है तो परजीवी स्वस्थ्य व्यक्ति के खून में प्रवेश कर जाता है और उसी में बढ़ना शुरु कर देता है। एक बार परजीवियों की संख्या ज्यादा बढ़ जाती है तो व्यक्ति को बुखार होने लगता है और कई लक्षण उभरने लगते हैं। ध्यान रहे मच्छर के काटने के तुरन्त बाद ही बुखार नहीं आता है, बल्कि एक या दो सप्ताह बाद होता है।

एक बात का और ध्यान रखिए कि कई प्रकार के मच्छर होते है। सभी मच्छरों के काटने से मलेरिया नहीं फैलता है। वास्तव में केवल 4 या 5 प्रकार के मच्छरों के काटने से मलेरिया होता है। इनमें 'अनोफलीस फ्लेबिटयूलस' और 'अनोफलीस क्यूलीसीफेसीस' नाम मच्छर है। ये दोनों प्रजाति के मच्छर साफ पानी जहाँ एकत्रित होता है वहां जन्म लेते हैं। ये गंदे पानी में जन्म नहीं लेते है जैसे कि, वे सिंचाई करने के टैंको में, तालाबों में, धान के खेतों में, मंद-गति से बहने वाले झरनों में, पेड़ों की खोखली जगह पर (जहां कि वर्षा का पानी एकत्र हो जाता है)। ऊपर खुले कोनों में जो कूड़ा करकट के ढेरों में मिलते हैं, जानवरों के खुर से बने छोटे गढ्ढों इत्यादि से पैदा होते है।

3. मलेरिया की रोकथाम का नियम बहुत सरल है

कोई भी मलेरिया पीड़ित रोगी को मच्छर नहीं काट पाये इसके लिये :-

1. हर बुखार की जाँच करके मलेरिया को तुरंत पहचाना जावे। एवं ईलाज जल्द से जल्द शुरू हों। इससे उन्हें मच्छर काटने की वजह से बीमारी फैलने की सम्भावन को कम कर सकते हैं।
2. मलेरिया पीड़ित लोगों को व्यक्तिगत बचाव के उपायों के जरिए मच्छरों से बचाते हुए
3. मच्छर, जो बीमारी की परजीवी को फैलाता है, उसे खत्म करते हुए।

इन सभी तरीकों से मलेरिया को बढ़ने से रोका जा सकता है।

आइए, देखे इन तीनों तरीकों से लक्ष्य को कैसे हासिल किया जा सकता है।

4. कुछ मौसमों में मच्छरों के ज्यादा होने के क्या कारण है ?

अच्छे प्रजनन के लिए मच्छरों को गीले वातावरण की आवश्यकता होती है। बरसात के मौसम के दौरान भी बहुत सारी जगहें है जहां पानी इकट्ठा हो जाता है। यह तमाम जगहे मच्छरों की जन्मस्थली बन जाती है। अतः मच्छर को अपने आप बढ़ने का मौका मिल जाता है।

छत्तीसगढ़ राज्य में जुलाई-अगस्त के महीनों में जब बारिश शुरु होती है मलेरिया बढ़ जाता है। फिर दुबारा नवम्बर दिसम्बर के महीने में। सर्दी के दिनों में नदी अथवा नाले के किनारे अस्थायी गड्ढों में पानी भर जाता है जिससे मच्छरों के लिए आवश्यक

तापमान तथा आर्द्रता बनी रहती है। इसलिये मच्छरों की संख्या सर्दी के दिनों में बढ़ जाती है।

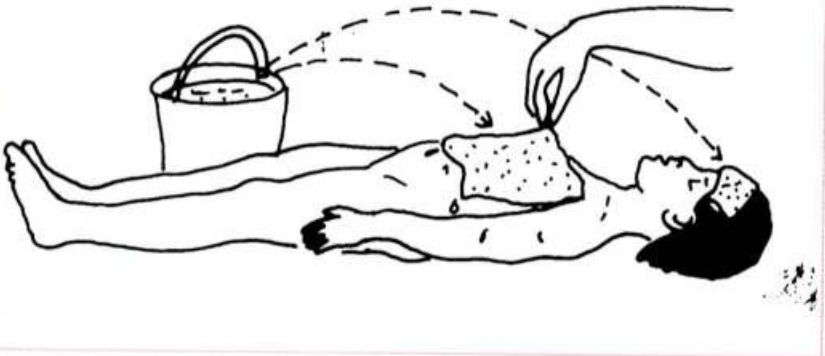
5. मलेरिया क्यों खतरनाक है ?

मुख्यतः दो प्रकार के मलेरिया परजीवी होते है।

1. (पी. वी.) प्रजाति

2. (पी. एफ.) प्रजाति

(पी. वी.) प्रजाति इतनी खतरनाक नहीं है । जबकि (पी. एफ.) प्रजाति का परजीवी मस्तिष्क, फेफड़ों, लीवर इत्यादि महत्वपूर्ण अंगों को रूधिर/खून की आपूर्ति में बाधा पैदा कर सकता है । यह एक खतरनाक परजीवी है तथा जानलेवा साबित हो सकता है । अक्सर पी. एफ. प्रकार के परजीवियों पर कई बार दवाईयों का असर नही होता है । सांस लेने में कठिनाई पेशाब में खून आना, बहुत तेज बुखार, पीलिया, बेहोशी आना, दौरे पड़ना और असामान्य व्यवहार आदि खतरनाक मलेरिया के लक्षण है।



6. शीघ्र पहचान एवं तात्कालिक उपचार

छत्तीसगढ़ राज्य में बुखार के अधिकांश मामलों में मलेरिया का सन्देह किया जाना चाहिए। खासतौर पर जब बुखार इन लक्षणों के बिना हो -

- खांसी/जुकाम।
- फोड़ा दिखाई दे और संक्रमणयुक्त चोट हो।
- पेशाब में जलन व दर्द महसूस हो।
- चमड़ी पर दिदोरा निकल आए।
- कान से मवाद या पीप जैसा द्रव निकलता हो।

6.1 मलेरिया बुखार के कुछ लक्षण

ठंड लग कर बुखार आना, पसीना,

सिरदर्द, बदन दर्द।

मलेरिया रोगी की जांच के दौरान संभवत

- रोगी को एनीमिया (खून की कमी), (पीलिया) हो जाता है और पेट के ऊपरी हिस्से में तिल्ली बढ़ जाती है।
- अगर खून की जांच की रिपोर्ट, मलेरिया परजीवी बताती है तो समझना चाहिए कि निश्चित ही रोगी को मलेरिया है।

खून की जांच कर लेना क्यों आवश्यक है ?

- क्योंकि बुखार के और भी कई कारण है। अगर खून की जांच रिपोर्ट नकारात्मक है और टेबलेट से कोई सुधार नहीं होता है तो हमें कुछ और संभावनाओं के बारे में सोचना चाहिए। कई दूसरी संभावनाएं होती हैं, जैसे कि वाइरल फीवर जो कि अपने आप ठीक हो जाता है या मोतीझीरा (टाइफाइड) बुखार, जिसमें शीघ्र ही सही टेबलेट लेने की सख्त आवश्यकता है, नहीं तो जीवन खतरे में पड़ सकता है।

- अगर यह सकारात्मक (पाजिटिव) है और बुखार ठीक नहीं हुआ तो तीन दिन बादजांचफिर से की जानी उचित है। अगर तब भी यह पाजिटिव है, तो हो सकता है ऐसे में आपको अलग दवाईयां देने की आवश्यकता पढ़ेगी। अगर खून में कोई पेरासाइट्स नहीं है और बुखार उतर गया है या कम हो गया हो तो इसका मतलब है कि रोगी ठीक होता जा रहा है।

- ऐसे क्षेत्रों में जहां मलेरिया अपेक्षाकृत कम है, तो रोगी को एक या दो दिन अपनी खून की जांच की रिपोर्ट का इंतजार करना चाहिए, अगर रिपोर्ट पोजेटिव है तब ही दवाई लेने चाहिए। अगर दो खून जांच अलग-अलग दिन की गई हों और दोनों ही रिपोर्ट पेरासाइट नहीं बता रही है तो ये मलेरिया नही है।

1. क्या किसी को बिना बुखार के मलेरिया हो सकता है ?

   हां, लेकिन बहुत मुश्किल से, अगर कोई बहुत जोखिम भरे क्षेत्र में है और कोई बहुत अस्वस्थ महसूस कर रहा है। यहां तक कि रोगी को बुखार भी नही है तो भी खून की जांच करा लेनी चाहिए।

2. अगर रोगी खून जांच रिपोर्ट मलेरिया नही बताती है तो भी क्या मुझे मलेरिया हो सकता है ?

हाँ, बिल्कुल, कभी-कभी खून की जांच करने वाले टेक्नीशियन की दक्षता में कमी या स्लाइड ठीक से न बन पाने की वजह से मलेरिया परजीवी का पता नहीं चल पाता है। कभी यह भी, कि खून की जांच से पहले ही मलेरिया की दवा लेना शुरू कर देने पर खून में मलेरिया परजीवी का पता नही चल पाता। इससे खून की जांच नेगेटिव रिपोर्ट दे सकती है। इसलिए मलेरिया के अत्यधिक प्रकोप वाले क्षेत्रों में मलेरिया की दवाइयों का पूरा कोर्स ले लेना उचित है, भले ही खून की जांच रिपोर्ट नेगेटिव हो।

3. अगर मुझे मलेरिया नहीं है, तो मलेरिया से सम्बन्धित दवाईयाँ लेना क्या सुरक्षित है ?

हाँ, मलेरिया से संबंधित दवाईयां लेना सुरक्षित है। फिर भी कभी-कभार कुछ लोगों को, उल्टी हो सकती है। लेकिन अगर आपने दवाईयां, खाना खाने के बाद ली है तो उल्टी होने की गुंजाईश बहुत कम होती है।

फिर भी बुखार में कोई सुधार नहीं होता है तो आपको शीघ्र ही डॉक्टर के पास जाना चाहिए क्योकि यह कोई भी बीमारी हो सकती है।

6.2 मलेरिया का इलाज

6.2.1 मलेरिया के इलाज के लिए ध्यान रखने वाली बातें

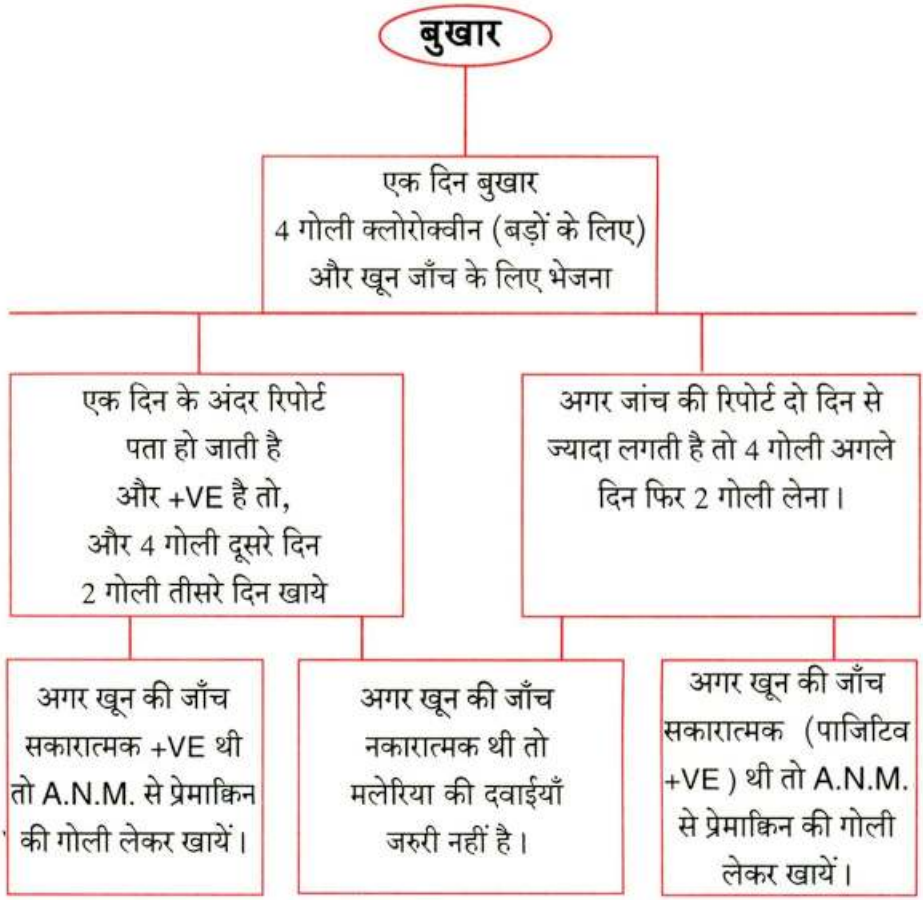
- खूब तरल पदार्थ पीजिए जैसे कि भोजन में सूप, दूध, जूस इत्यादि।
- गीले पानी से भीगा हुआ कपड़ा माथे पर रखिए और बुखार को इस तरह कम करते रहिए।
- अगर आवश्यकता हो तो एक टेबलेट पेरासिटोमेल भी ले लीजिए।
- खून की जांच कराइये (अगर इस तरह की कोई सुविधा नही हैं, तो जांच की सुविधा जुटाना हमारे बहुत महत्वपूर्ण कामों मे से एक है)

6.2.2. क्लोरोक्विन की गोलियां देने का तरीका

उम्र	150 मिलीग्राम की क्लोरिक्विन की गोली सभी गोलियां एक साथ लें		
	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
एक वर्ष से कम	आधी गोली 1/2 D	आधी गोली 1/2 D	चौथाई गोली 1/4 ◺
1-4 वर्ष	1 O	1 O	1/2 D
5-8 वर्ष	2 O O	2 O O	1 O
9-14 वर्ष	3 O O O	3 O O O	1 1/2 O D
चौदह वर्ष से उपर	4 O O O O	4 O O O O	2 O O

6.2.3 गोलियां, जिन्हें लेने की आवश्यकता है

(अ) साधारण मलेरिया के लिए :



अगर क्लोरो से ठीक नहीं हुआ और जाँच में मलेरिया था तो डॉक्टर के पास ले जाना आवश्यक है।

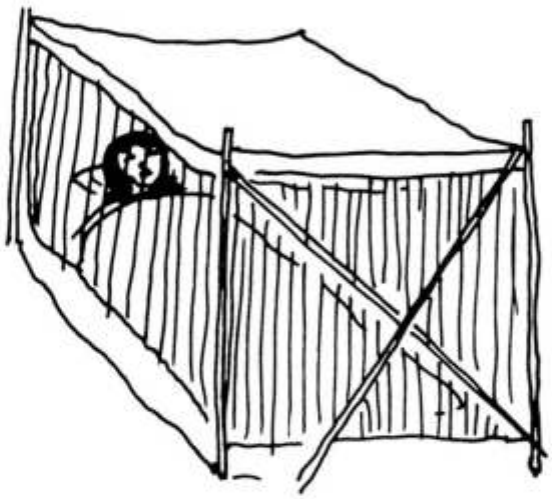
6.2.4 दवाईयों का पूरा कोर्स और सही खुराक क्यों जरुरी है

पहले दिन की दवाई से मलेरिया के ज्यादातर परजीवी मर जाते हैं लेकिन उनमें से कुछ शक्तिशाली परजीवी शेष बने रहते है। इन्हें समाप्त करने के लिए कम से कम दो दिन और दवा की जरुरत होती है। अगर ये शक्तिशाली कीटाणु पूरी तरह नहीं खत्म होते तो वे, और मजबूत या शक्तिशाली परजीवी को जन्म देगें। रोगी को फिर से मलेरिया हो जाता है और इस बार इसका इलाज करना इतना आसान नहीं होता, क्योंकि इस बार रोगी में ज्यादा शक्तिशाली परजीवी होते हैं।

साथ ही रोगी को काटने वाले मच्छरों में यह परजीवी प्रवेश कर जाते हैं - जो आगे इस रोग को फैलाते हैं। इसलिए यदि एक पीड़ित व्यक्ति का उपचार ठीक से नहीं हो, तो अन्य लोगों में भी इस रोग के फैलने की संभावना रहती है। क्योंकि पीड़ित व्यक्ति को काटने वाले मच्छर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटते हैं, तो अपने साथ आए परजीवियों को स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में छोड़ देते हैं। ये परजीवी अधिक शक्तिशाली होते हैं और इन पर दवाओं का भी असर नहीं होता।

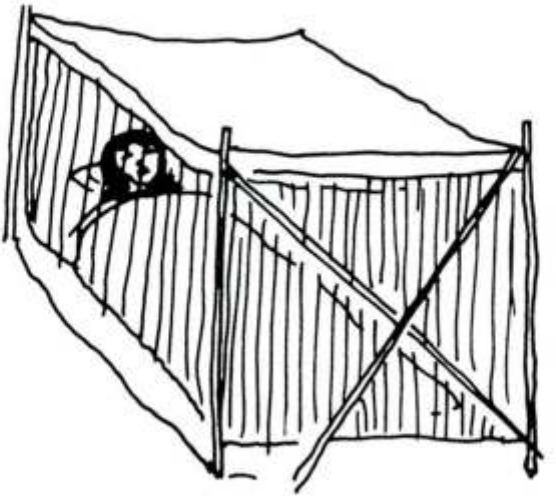
6.2.5 गर्भवती महिलाओं को खतरा

विशेष सलाह - एक गर्भवती महिला को मलेरिया होना बहुत खतरनाक है। इसलिए ज्यादा मलेरिया प्रभावित गांवों को यह सलाह दी जाती है कि गर्भवती औरतों को चौथे महीने से लेकर बच्चे के जन्म तक दो गोली क्लोरोक्विन हर सप्ताह नियमित लेती रहे। यह गर्भवती मां को मलेरिया से बचाने के लिए है, अगर मलेरिया हो गया है तब बाकी लोगों की तरह उसका इलाज हो।



7. मच्छरों को काटने से रोकने के लिए उपाय

तरीका/पद्धति	किन के लिए उपयुक्त	फायदे	कठिनाईयां
1. रहने की जगह पर (घर) मच्छर प्रूफ जाल लगाना ताकि मच्छर अन्दर न घुस सके	स्थायी निवास स्थानों के लिए ही उपयुक्त	(अ) घर के सभी सदस्य एक बार में अन्दर आकर मच्छरों से सुरक्षित हो सकते हैं। इसका एक अतिरिक्त लाभ है कि मक्खियां, कीट-पतंगों से भी सुरक्षा हो जाती है। (ब) एक आदमी अपने घर के अन्दर बिना किसी रोक-टोक आसानी से अपने घर के काम-काज कर सकता है।	1) आस पास के घर में ऐसा करना मुश्किल है। (2) लगाने में महंगे हैं। (3) अगर परिवार के सदस्य दरवाजे के बाहर सोते हैं तो यह असरदार नहीं है।



2. दवाई लेपन, मच्छर दानी में दवाई लगाना	रात को सोते समय इसका इस्तेमाल परिवार के सदस्यों के द्वारा घर के अन्दर और बाहर कर सकते हैं । (याद रहे अनोफलीस मच्छर रात को ही काटते है) यात्रा पर कोई भी इस्तेमाल कर सकता है या बाहर कही भी इस्तेमाल कर सकते है।	1. छोटे घर में मच्छरदानी के अंदर न केवल सोना फायदे मंद होता है बल्कि मच्छरों को कम कर ने में उपयोगी है। 2. अगर गाँव में बहुत घरों में इसका उपयोग किया जाय तो मच्छर गाँव में ही कम होते है।	1. शाम के बाद सोने तक व्यक्ति बाहर होता है इस समय उसे मच्छर-दानी से कोई बचाव नहीं है। 2. ज्यादा फायदे के लिए दो या तीन महीने में एक बार रसायनिक पदार्थों से दवाई लेपन करना पड़ता है।
3)मच्छर प्रतिरोधक क्रीम/तेल		1) व्यक्तिगत रूप से उपयोगी। 2) स्थानीय (जड़ी-बूटी) के उपयोग को बढ़ावा देना चाहिए। जैसे-नीम तेल	1. कुछ लोगों को इसके इस्तेमाल से चमड़ी में खुजली या अन्य तरह के शिकायत हो सकती है।

4) मच्छर मारने/ भगाने की टिकिया एवं मच्छर अगरबत्ती आदि का उपयोग	व्यक्तिगत और लोगों के समूह के उपयोग के लिए जो घर या भवन में सोते हैं।	(1) यह ठीक सोने की जगह में ज्यादा प्रभावशील है। (2) अगर यह सांझ से ही या मकान के सभी कमरों में इस्तेमाल करते है तो मच्छर को काटने का अवसर बहुत कम मिलेगा। जब लोग घर के कामकाज में लगे हों। (3) अलग-अलग टिकिया का असर अलग-अलग (कम या ज्यादा) होता है। औसतन इससे 60 से 80 प्रतिशत रोक सुरक्षा मिलती है।	1. रासायनिक वाष्ययुक्त टिकिया का लम्बे समय तक उपयोग से क्या प्रभाव पड़ सकता है इसका अभी अध्ययन नहीं हुआ है।

इन तमाम उपायों के बावजूद कोई विश्वास से नहीं कह सकता कि मच्छर नहीं काटेंगे। हमारी ज्यादातर शाम हमारे घर के बाहर ही गुजरती हैं। इसलिए हमें इसकी संख्या में कमी करनी है।

8. मच्छर नियन्त्रण

इस पद्धति या तरीके का उद्देश्य है मच्छरों को मारना जिसके लिए हमें जरुरत है सही योजना की, जिसमें मच्छरों की किस्म उनका प्रजनन समय, आदतें, महामारी का अनुमानित समय इत्यादि का ज्ञान आवश्यक है।

मच्छर पानी में अपने अण्डे देते हैं। ये इस तरह एक दो दिन रहते हैं और ये अण्डे जीरा के आकार के बच्चे (लार्वा) बन जाते है। जो कि (बरसाती पोखरों) खड्डों में, तालाबों के किनारों पर ऊपर, नीचे तैरते रहते है। यह सिलसिला 5-7 दिन चलता है फिर वह एक छोटे गेंद के आकार लेते है और इस तरह 2 दिन तक रहते हैं फिर वे बड़े मच्छर बन जाते है। एक मच्छर का जीवन दो सप्ताह का होता है। अतः मच्छरों को खत्म करने के लिए उनको जीवन चक्र के ज्ञान के आधार पर योजना बनाइयें।

जब ये उड़ते रहते हैं, छिड़काव से मारना बहुत कठिन है, अगर हवा में कीटनाशक दवाई छिड़कते हैं तो उनमें से बहुत ही कम मच्छर मारे जाते है।

दीवारों पर कीटनाशक दवाईयां छिड़कायें। इसके पीछे समझ ये है कि, हमें ऐसी जगह पर छिड़काव करना चाहिए जहां मच्छर जाकर बैठते है।

कीटनाशक दवाई उसके शरीर के अन्दर धीरे-धीरे फैलने लगती है। असर से तुरन्त नहीं मरते लेकिन एक या दो-दिन में निश्चित ही मर जाते हैं। एक बात याद रखिए, जहां मच्छर अक्सर बैठा करते हैं वहां छिड़काव करना महत्वपूर्ण है न कि जहां मच्छर उड़ रहे हो वहां।

8.1 मच्छरों के लार्वा को बढ़ने से रोकना

जिस पानी में प्रजनन की जगह हो उसे मिट्टी से भर दीजिये और मच्छर प्रजनन को रोकिये। इसे सांस मत लेने दो। कुछ मिट्टी का तेल डाल दो पानी में। एक चाय चम्मच तेल एक वर्ग मीटर पानी की सतह को पर्याप्त होता है। ये तेल पानी के ऊपर तैरने लगता है और कीड़े की सांस की नली में प्रवेश कर जाता है और उसे मार देता है। कोई भी तेल इसके लिए उपयोग में ला सकते है लेकिन सबसे सस्ता संभवतः इंजिन तेल होगा जो संभवतः फालतू बर्बाद होता है।

8.2. छूटी हुई एक प्रमुख कड़ी : गांव स्तरीय समग्र मलेरिया योजना

मलेरिया से बचाव के लिये आजकल बहुत कुछ किया जा रहा है। इसके बावजूद इस काम में अब तक सफलता क्यों नहीं मिल पा रही है ?

मैं आपसे पहले इस दुनिया में पहुंचा हूँ और शायद आपके बाद भी यहां रहूंगा।

जहां तक हो सके इसके लिये व्यक्तिगत बचाव, समय पर इलाज एवं मच्छर नियंत्रण इन तीनों प्रकार के उपायों को अपने निर्धारित लक्ष्य और आवश्यकता के अनुरुप अपनाना चाहिये। लेकिन यह हो रहा है, कि कुछ जगह जहां इलाज का कार्य बेहतर चल रहा है, तो वहां व्यक्तिगत बचाव जैसे मच्छरदानी या मच्छर नियंत्रण पर उतना जोर नही दिया जाता।

जहां मच्छर नियंत्रण पर जोर है वहां बाकी हिस्सों पर उतना ध्यान नहीं रहता जितना होना चाहिए। अक्सर कोई एक उपाय के बिना परिस्थितियों को ठीक से आंक कर समान रूप से लागू करने की कोशिश की जाती है, यह भी एक समस्या है।

मच्छर निवारण एवं मलेरिया नियंत्रण यदि ठीक से चलाना है, तो समुदाय का संपूर्ण सहयोग एवं भागीदारी जरुरी है। प्रायः यह केवल सरकारी कर्मचारी की जिम्मेदारी समझी जाती है, जो कि पर्याप्त नही है। हाँलाकि यह कोशिश भी तत्काल के लिए कारगर हो सकती है, किन्तु कुछ समय के अंदर फिर मलेरिया की सारी संभावनाएं उतनी ही बुलंद हो जाती हैं।

मितानिन कार्यक्रम के तहत मलेरिया नियंत्रण के लिए समुदाय की सहभागिता एवं सहयोग पर आधारित कार्यपर जोर दिया जा रहा है। इसका केन्द्र बिंदु एवं मुख्य औजार पंचायत एवं मोहल्ला स्तरीय समग्र मलेरिया नियंत्रण योजना है। इसमें स्थानीय प्रयास, एवं शासकीय प्रयासों दोनों को सम्मिलित करना होगा। लेकिन मलेरिया पर नियंत्रण के लिये योजना बनाने के लिये सबसे अहम बात है कि जिन समस्याओं के निदान के लिये योजना बनानी है उन कारणों को विस्तृत रुप से समझा जावे।

8.3 चलिए कारणों की जाँच विस्तृत ढंग से की जाए

8.3.1 मलेरिया का तत्काल निदान और उपचार करना क्यों कठिन है ? इस विषय में चर्चा कीजिए। नीचे दिए हुए जवाबों में से कौन सा जवाब उपयुक्त होता है -

(1) लोग जांच के लिए समय पर नहीं आते-ये आने में देरी करते हैं।

(2) गांवों के आस पास कोई खून जांच केन्द्र की सुविधा नहीं है।

(3) निजी डाक्टर ही उपलब्ध है और इनमें कई सही उपचार नहीं करते।

(4) आवश्यकता के समय क्लोरोक्वीन टेबलेट उपलब्ध नहीं होना।

(5) स्वास्थ्य सुविधाओं की कमी

(6) हमारे क्षेत्र में मलेरिया जीवाणुओं पर दवा का असर नहीं होना।

8.3.2 रोग से बचाव के व्यक्तिगत साधन क्यों इतने कम लोग इस्तेमाल कर रहे हैं ? चर्चा कीजिए।

(1) टिकिया, क्रीम, तेल का दाम ज्यादा है और इसके अलावा कोई दूसरे विकल्प नहीं हैं।

(2) कीटनाशक मच्छरदानी हमारे गांवों में अक्सर उपयोगी नहीं है।

(3) अगर लोग बाहर सो रहे हैं तो सामान्यतया मच्छर उन्हें बाहर काट ही लेंगे। मच्छदानी और क्रीम हमेशा उपलब्ध नहीं है।

(4) अक्सर इनके बारे में लोगों को पता नहीं है इन्हें कैसे काम में लिया जाता

है और यह कैसे काम करता है।

(5) मच्छरदानी, टिकिया, फायदेमंद तो रहती है, लेकिन लोगों की आदतें बदलना मुश्किल काम है।

मच्छरों को मारने के हमारे प्रयासो में कहां गलतियां हो रही है।

8.3.3 मच्छर नियन्त्रण

(1) छोटे छोटे पानी के गड्ढ़ो में जहां पानी इकट्ठा हो जाता है मच्छर जन्म लेते हैं। इस पर विभागीय सदस्य ध्यान नहीं दे सकते। खासतौर से बारिश के दिनों में, लोगों को ही इसकी देखभाल करनी चाहिए और वो कर सकते है। यह संभव है।

(2) मच्छरों की कुछ प्रजातियाँ दीवारों पर नहीं बैठती या रहती इस स्थिति में कीटनाशक दवाई का छिड़काव कोई मदद नहीं करता।

(3) अक्सर छिड़काव ठीक से नहीं किया जाता। कभी-कभी पर अगर गावों में लोग इसकी आवश्यकता को नहीं समझते या इस पर ध्यान नहीं दिया जाता जाता। छिड़काव के शीघ्र बाद दीवार का पुनः प्लास्टर कर देने से भी इसका असर खत्म होता है।

(4) तालाब, कीचड़ पोखरों पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जाता। विशेषतः जहां पौधों की प्रचुरता है अधिक तादाद में मच्छर पैदा होते हैं।

(5) जहाँ सिंचाई का साधन नहर है, वो भी मच्छरों की जन्म स्थली है।

(6) मच्छर चावल (धान) के खेतों में भी जन्म लेते हैं वहां भी बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जाता।

(7) जंगलों के तालाबों में जहाँ पानी इकट्ठा हो जाता है और बहते हुए झरनों में भी मच्छरों के प्रजनन की जगह है, लेकिन मौजूदा तकनीक से इन प्रजनन जगहों को सुरक्षित करना कठिन है।

(8) मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों में कई बार इतनी प्रतिरोधक क्षमता आ जाती है कि वे कीटनाशक दवाइयों से लड़ सकते है। वे कई जगह डी. डी. टी. के छिड़काव से नहीं मरते। शक्तिशाली या ज्यादा असर करने वाली कीटनाशक दवाईयां बहुत महंगी है। और इसके छिड़काव से उपयोगी कीड़े, पक्षी और मछलियों पर भी प्रतिकूल असर पड़ सकता है।

(9) कई क्षेत्रों में जहां निर्माण का काम चल रहा है - खास तौर से इमारतें, रेल, पटरी और सड़कें आदि बन रही हैं - वहां के गहरे गड्ढ़ों का पानी मच्छरों की जन्मस्थली बन जाती है। इसी तरह जब सिंचाई के लिए बाँध या टंकी बनाई जाती है या नये छोटे तालाब बनाये जाते है तब भी बहुत तादाद में मच्छर बढ़ने लगते हैं। सरकारी कायदे-कानून के अनुसार किसी भी निर्माण कराने वाले को ये सुनिश्चित करना होता है कि उनके निर्माण की जगह मच्छरों की जन्मस्थली नहीं बनेगी और इसके लिए उनका निरीक्षण किया जाएगा।

लेकिन ज्यादातर लोग भूल जाते हैं कि इस तरह का कोई कायदा कानून बना हुआ है, या यह बहुत लोगों को मालूम भी नहीं है।

9. गांव क्या कर सकते हैं ?

सबसे पहले मितानिन, प्रशिक्षक, प्रेरक, पंचायत के मुख्य लोग एवं हर मोहल्ले के कुछ लोग मिलें और मलेरिया से जुड़ी समस्याओं पर एक बेहतर समझ बनायें। फिर इन समस्याओं से बचने के लिए कुछ निष्कर्ष निकाला जाये।

इसके बाद मितानिन को अपने मोहल्ले में लोगों के साथ बैठना होगा। इस बैठक में लोगों को मलेरिया के बारे में बताया जाये, फिर मलेरिया नियंत्रण हेतु मोहल्ले स्तर पर क्या-क्या किया जाये इसकी रूप रेखा बनायी जाये। इस रूपरेखा को फिर ग्राम पंचायत स्तरीय बड़ी बैठक में ले जाना होगा। यहाँ हर मोहल्ले की कार्ययोजना को मिलाकर पंचायत स्तरीय समग्र मलेरिया योजना बनायी जाये। इस पूरी प्रक्रिया में निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देना होगा।

9.1 प्राथमिक निदान और तात्कालिक उपचार सुनिश्चित करने के लिए

(1) इस बात का पता लगायें कि आपके गांव में मलेरिया होने बाबत क्या जानकारियां उपलब्ध है। यह पूछिये कि क्या आपका गांव मलेरिया की ऊंची दर वाले जगह (जोन) में आता है। क्या आपके क्षेत्र में क्लोरोक्वीन गोली का असर है ?

(2) ये सुनिश्चित कीजिए कि आपके गांव में क्लोरोक्वीन (टेबलेट) गोलियाँ मितानीन के पास स्टॉक में हैं या नही ? क्या आपके गांव में कोई आंगनबाड़ी कार्यकर्ता है ? एक समय में आपको न्यूनतम 10-30 लोगों के इलाज के लिए 100 से 300 गोलियों की आवश्यकता होती है। जब आपके स्टॉक में 100 से कम गोलियां रह जाती है इसे पुनः मांग पत्र भरकर प्राप्त करिये। ये सब उन लोगों के

नामों की सूची जिनको आपने टेबलेट दी है, सम्बन्धित विभाग को सुपुर्द करनी चाहिए।

(3) यदि किसी को बुखार होता है तो उसके रक्त की जांच के लिए स्लाइड अवश्य बनाई जानी चाहिए। चूंकि ए. एन. एम. एक ही समय में सब जगह नहीं पहुंच सकते इसलिए मितानिन को इसके लिए प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रत्येक मितानिन को बीस ग्लास स्लाइड और बीस सुइयां दी जानी चाहिए?

(4) जब किसी व्यक्ति को बुखार हो तो मितानिन उसकी अंगुली से रक्त की बूंद स्लाइड पर ले सकती है। यह बहुत आसान काम है। (इस स्लाइड को एक परची के साथ नजदीकी प्रयोगशाला में भेजा जाना चाहिए) परची पर यह स्पष्ट लिखा जाना चाहिए। कि स्लाइड की जांच किस उद्देश्य से (किस बीमारी के निदान के लिए) की जानी है। स्लाइड को सुरक्षित रखने के लिए भली प्रकार कागज में लपेटकर गत्ते के डिब्बे में रखकर भेजा जाना चाहिए।

(5) सार्वजनिक बस से जो सुबह शहर जाती हो-स्लाइड भेजी जा सकती है। जांच होकर रिपोर्ट शाम को आने वाली बस से गाँव पहुंच सकती है। इसके अलावा भी स्थानीय स्तर पर अन्य व्यवस्था हो सकती है - पता करें, क्या आपके यहां संभावना है या नहीं?

आज सरकार के कार्यक्रम के अनुसार हर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में रोज ही स्लाइड जाँच की जाएगी। मितानिन उन्हें स्लाइड बनाकर भेज सकती हैं। और शाम को जो रिपोर्ट लेकर पहुँच सकते हैं।

9.2 मच्छरदानी और प्रतिरोधकों को बढ़ावा देने के लिए

(अ) समुदाय के स्तर के अनुसार मच्छरदानी और प्रतिरोधकों की उपलब्धता के विकल्पों को बढ़ावा दिया जाए। यें नीचे दिये गए सुझावों के अनुसार उपलब्ध करा सकते हैं:

(1) साप्ताहिक गांव की हाट में एक टीम सदस्य द्वारा एक दुकान लगाकर या फिर एक नियमित व्यापारी के रूप में।

(2) दुकान और सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से।

(3) स्वास्थ्य केन्द्र और 'फील्ड स्टाफ' के माध्यम से।

(4) नारी संगठनों व अन्य समुदाय संगठनों के माध्यम से, स्थानीय गैर-सरकारी संस्थाओं व स्वास्थ्य केन्द्रों के स्वास्थ्य कर्मचारियों के माध्यम से।

(5) अन्य दूसरे बाजारों, संगठनों के माध्यम से।

(6) वितरण का केवल सबसे व्यावहारिक तरीका किश्तों पर खरीदना

(7) स्थानीय सहकारी समितियों व स्वायत्त संस्थाओं द्वारा छूट पर खरीदनें का स्वीकार किया जा सकता है। सरकारी कार्यक्रम के तहत मुफ्त वितरण अक्सर बर्बादी मानी जाती है क्योंकि बहुत से लोगों को इसकी जरुरत नहीं पड़ेगी और या इसे प्रभावशाली ढंग से इस्तेमाल नहीं करेंगे।

(7) इसकी बढ़ोतरी के लिए आवश्यक है, कि कम-से-कम कुछ लोगों प्रत्येक गांव में इसे खरीदने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

इस तरह मच्छरदानियों की पूर्ति कैसे करेंगे ? इसको जिला स्तर पर क्रियान्वित करना है। ब्लाक स्तर पर हम इसे खरीद सकते है और इनमें से कई का स्थानीय सत्यापन हो सकता है।

Md

(आ.)

जन स्वास्थ्य सहयोग और गैर-सरकारी संस्था गनियारी गांव में एक हॉस्पिटल चला रही है जिसके माध्यम से उन्होने मच्छरदानी के उपयोग को बढ़ावा देने के लिए लोगों को उपर्युक्त कपड़ा खरीदने और उसे दर्जी को देने के लिए प्रेरित किया है। एक बार मच्छरदानी तैयार हो जाती है तो उसे कीटनाशक घोल में डुबोकर सुखा देते है। प्रत्येक नेट की कीमत 120 रूपये रखी गयी है। वे उसे अपने हॉस्पिटल में या अपने स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के माध्यम से बेचते हैं। प्रत्येक छह महीने में इसे धोना पड़ता है। और फिर से इसका उपचार किया जाता है।

वे एक किलो सस्ता खाद्य तेल लेते हैं - चावल भूसी तेल (इसके उदाहरण में) वैसे ये किसी भी खाद्य तेल के साथ काम करेगा। इसके लिए वे थोड़ा नीम का रस, कुछ सिट्रोनेला और कुछ रासायनिक पदार्थ जिसको 'डीट अथवा डी.एम.पी.' कहते हैं उसे मिलाते है। वे इसे 40 रूपये प्रतिकिलों, लगभग तेल के भाव के बराबर गांव से छोटे प्लास्टिक डिब्बों में बेचते है। जो कि फिर से भरे जा सकते हैं। इस तेल को शरीर के अनढ़के खुले भाग पर सोने के पहले मला जाता है, यह कुछ घंटो के लिए काम करता है। इस तेल को वे अपने अस्पताल से भी बेचते हैं और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा गांवों में बेचा जाता है। राहा नामक संस्था जो कि अंबिकापुर में कई, वि.खा. में काम करते है; इस तरह की नीम और सरसों तेल के मिलावट को बेचते है उनका कहना है कि अगर यह भी महंगा पड़ा तो डबरी में जलने वाला मिट्टी तेल से भी जलाया जाता है इस धुएँ से भी मच्छर बाहर हो जाते हैं ?

दंतेवाड़ा इलाके में महुए की रकल्ची जलाते हैं। मच्छर कम करने के लिए इस तरह से कई ग्रामीण उपाय हम अपना सकते हैं।

क्या आपके ब्लॉक के तमाम गांवों के लिए इस तरह की व्यवस्था बनाई जा सकती है ? अगर प्रत्येक गांव में कुछ लोग इसे खरीदते हैं फिर भी हम इसे प्रत्येक हाट में बेच सकते है।

9.3 मच्छरों के प्रजनन नियन्त्रण के लिए

(अ) घरों में और घरों के इर्द-गिर्द

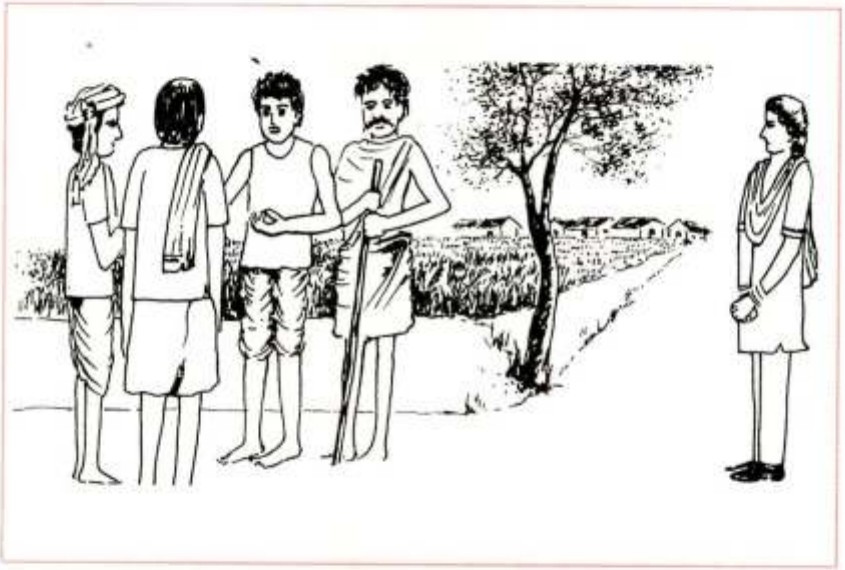
निम्न रोकथाम के उपायों को लेते हुए मच्छरों को पैदा होने से रोक सकते हैं।

(1) सुनिश्चित कीजिए कि सभी पानी इक्कट्ठा करने के सभी पात्र पूरी तरह खाली हैं या सप्ताह में एक बार सुखा लिये गये हैं; अगर मवेशियों के पानी पीने के कड़ाइयां हो तो प्रतिदिन साफ करना चाहिए।

(2) बांस, पेड़ के काटने से जो छिद्र बन जाते है, उनमें सम्भवतः वर्षा का पानी भर सकता है अतः उन्हें मिट्टी या गोबर से भर कर बंद कर देना चाहिए। खुला रखा हुआ केन, खाली पड़े रबर के टायर इत्यादि को नीचे की ओर मोड़ देना चाहिए।

(3) शौचालयों के गड्ढ़ों में डालकर उसके पानी को नियन्त्रित करने से मच्छरों के प्रजनन को रोक सकते है।

(4) नलके बाहर पानी न जमा हो, इसके लिए सोक पीट बनाया जाना चाहिए।



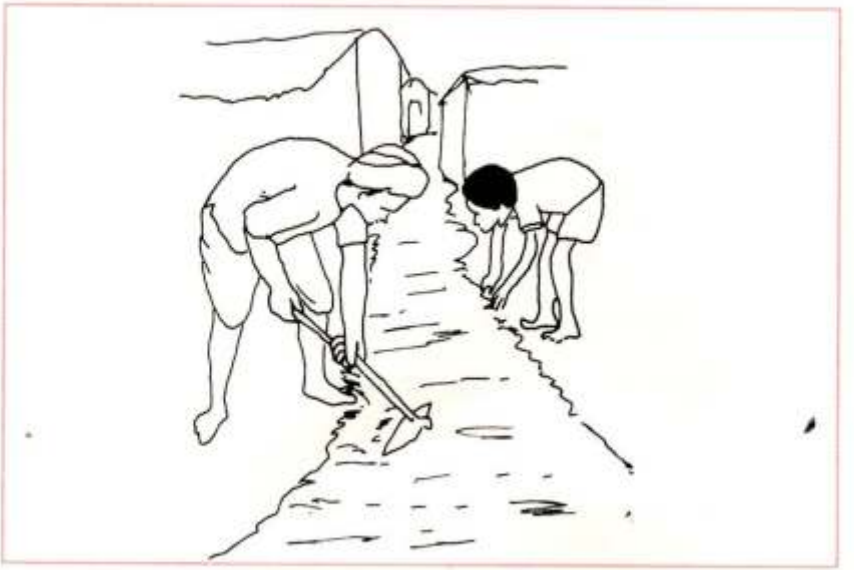
(5) टीम को मच्छरों के लार्वा पहचानने का प्रशिक्षण दीजिए। उनको ठीक से यकीन दिलाइये कि लार्वा, मच्छर और मलेरिया में क्या सम्बन्ध है। हफ्ते में एक बार टीम को सभी घरों का भ्रमण करना चाहिए और उनके स्त्रोतों की जांच करनी चाहिये। अगर वे रोक थाम के उपाय लागू नहीं कर पाते तो टीम के सदस्यों को स्वयं करना चाहिए। परिवार के सदस्यों को पानी का नमूना दिखाइये जिसमें लार्वा हों। लोगों को प्रोत्साहित करने की गतिविधियां विकसित करें। पानी में डालने वाले तेल का प्रबंध गांव में हो ।

(आ) गांवों के आस-पास मच्छर प्रजनन की जगह

इन जगहों में विभिन्न उपाय करके मच्छरों के प्रजनन को रोक सकते हैं

(1) पानी जमा होने के स्थानों, तालाबों, स्त्रोतों आदि में छोटी मछलियों के पालन के लिए लोगों को प्रत्साहित करें। कहीं-कहीं मछलियाँ पाली जा सकती है-जो कि मच्छरों के लार्वा को खा जाती है। कहीं-कहीं मछलियां नही पाली जा सकतीं-क्योंकि यह अन्य कई मछलियों को खा जाती है। जहां मिलकर खाद्य मछली पालने के लिए लोग तैयार नहीं हैं वहां गम्बूसिया मछली पाली जा सकता है। जहां खाने योग्य मछलिया पाली जा सकती हो, वहां कार्प आदि मछली चुनी जा सकती है।

(2) अनचाहे पानी के जमावड़े को चल निकास-प्रक्रिया से खत्म किया जा सकता है। अगर यह व्यावहारिक हो तो जल निकास प्रक्रिया पानी को थोड़े बिखरे



क्षेत्रों को निकालने की व्यवस्थाएं बनानी चाहिए ताकि शीघ्र सूख सके। या पानी को तालाब में ले जाया जा सकता है।

(3) अधिक पानी भरने वाली जगहों पर गंध सफेदा, पहाड़ी, पीपल आदि किस्मों के पौधे लगाये जा सकते हैं, जो कि ज्यादा पानी में पनपते हैं।

(4) गलकुंड़ों, सिचाई वाले खाली पड़े जगहों आदि को ईंट, पत्थर, गिट्टी आदि से भरा जाए। अन्य छोटे-बड़े बिखरे गढ्ढों, नालियों में जमा पानी मलेरियारोधी तेल अथवा केरोसिन (मिट्टी का तेल) या जला हुआ काला तेल डाला जाए।

टिप्पणी :- सबसे पहले टीम गांव का नक्शा खींचकर सभी लार्वा मच्छर प्रजनन क्षेत्रों को चिन्हित करेगी। प्रत्येक चिन्हित जगह के लिए एक विशेष संभव कार्य योजना बनायें। कुछ काम तुरन्त किए जा सकते है। कुछ के लिए व्यवस्थाएं और गतिशीलता लाने की आवश्यकता है। हर काम को जांचने की आवश्यकता है और कुछ ही महीनों से करें। अन्य जगहों पर टीम साप्ताहिक रूप से मलेरियारोधी तेल (कंफेन) साथ लेकर दौरा करती रहे।

(इ) समुदाय के सदस्यों द्वारा घरों का छिड़काव

स्थानीय कार्यालय आपको बतलायेगा कि ये समय छिड़काव का है और साथ में कहां और कितना छिड़कना है इस बाबत निर्देश मिलेंगे। जब आपके गांव में छिड़काव करने आते हैं तब आपके कम से कम एक या दो प्रशिक्षित सहायक उनका निरीक्षण करे और पंचायत को सूचना दें। वे भी उनकी मद्द करेंगे जब परिवारों को छिड़काव के बारे में बतलाने की जरुरत पड़ेगी।

अगर छिड़काव की सूचना दी जा चुकी है लेकिन छिड़काव नहीं हुआ है तो ये स्वैच्छिक सहयोगी लोग कुछ प्रशिक्षण के बाद आगे आकर इसको संभाल सकते है।

संतोषजनक छिड़काव के लिए सबसे बड़ी गारंटी है - सावधान रहने की सूचना की, संगठित समुदाय की।

संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, छत्तीसगढ़ शासन
एवं
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर (छत्तीसगढ़)
फोन : 0771-2236104, 2236175