बीमारियों की पहचान और इलाज

मितानिन का बीसवां चरण प्रशिक्षण

अगस्त-2015

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

प्रथम संस्करण
अगस्त, 2015

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद

विषय – सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
अध्याय - 1	मरीज से मितानिन का सम्पर्क	1 - 4
अध्याय - 2	बीमार नवजात	5 - 7
अध्याय - 3	निमोनिया	8 - 9
अध्याय - 4	मलेरिया	10 - 15
अध्याय - 5	टी.बी.	16 - 18
अध्याय - 6	दस्त	19 - 22
अध्याय - 7	कुपोषण	23 - 28
अध्याय - 8	पेट में कीड़े (कृमि)	29
अध्याय - 9	महिलाओं की खास समस्याएं	30 - 31
अध्याय - 10	गर्भावस्था में देखभाल	32 - 33
अध्याय - 11	दवापेटी	34 - 47

प्रशिक्षण का उद्देश्य

1. हमारे प्रदेश में 5 वर्ष तक के बच्चों की मृत्यु के कारणों में मुख्य हैं –

- नवजात बच्चों में होने वाले संक्रमण
- निमोनिया
- दस्त
- मलेरिया
- टी.बी.

बच्चों को होने वाली इन बीमारियों के कारण बहुत सारे बच्चों की असमय मौत हो जाती है। इन मौतों को हम इस प्रकार रोक सकते हैं–

- ☞ समय पर बीमारी की पहचान कर
- ☞ सलाह और इलाज में मदद देकर
- ☞ जरूरत के अनुसार अस्पताल भेजकर
- ☞ और एक चीज करनी होगी – सभी मरीज मितानिन के सम्पर्क में आ पायें।

2. प्रदेश में मातृ मृत्यु को कम करने के लिए जरूरी है :–

- ☞ खतरे के लक्षण वाली गर्भवती की समय पर पहचान
- ☞ गर्भावस्था में उनकी जांच और इलाज
- ☞ उनका प्रसव संस्था में हो, जहां कठिन प्रसव के लिए जरूरी सुविधा मिलती हो। प्रसव हेतु वहां भेजने के लिए पहले से तैयारी हो।

3. मितानिन द्वारा दवाओं का सही उपयोग को मजबूत करना।

अध्याय – 1

मरीज से मितानिन का सम्पर्क

केस स्टडी - 1

9 माह का बच्चा था। उसे 3 दिन से दस्त हो रहा था। स्तनपान नहीं कर पा रहा था, और सुस्त हो गया था। परिवार वाले बच्चे को अस्पताल नहीं ले गए। बल्कि गांव के ही झोलाछाप डॉक्टर के पास ले गए। पर उनकी दवा से बच्चे को आराम नहीं मिला और बच्चे की स्थिति ज्यादा खराब हो गई। दो दिन बाद बच्चे की मृत्यु हो गई। परिवार ने मितानिन से सम्पर्क नहीं किया था।

1. **मृत्यु का कारण क्या है ?**
2. **इस मृत्यु को कैसे रोक सकते हैं ?**

केस स्टडी - 2

नवजात बच्चा 15 दिन का था। वजन 2 किलो था, बच्चे को 4 दिन से बुखार था। रोने पर आवाज धीरे आ रही थी। बच्चा स्तनपान नहीं कर पा रहा था। परिवार वाले ने मितानिन को खबर की। मितानिन बच्चे को अस्पताल ले जाने की सलाह देकर वापस आ गई। परिवार वाले बच्चे को अस्पताल लेकर नहीं गए और बच्चे की मृत्यु हो गई।

1. **मृत्यु का कारण क्या है ?**
2. **इस मृत्यु को कैसे रोक सकते हैं ?**

केस स्टडी - 3

बच्ची 9 माह की थी। उसे 6 दिन से सांस लेने में परेशानी हो रही थी। बुखार भी था और पसली धंस रही थी। परिवार वालों ने मितानिन से सम्पर्क किया। मितानिन ने बच्ची को अस्पताल ले जाने की सलाह दी। जल्दबाजी के कारण मितानिन ने दवा का पहला डोज नहीं दिया। परिवार वाले बच्ची को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र लेकर 3 बजे पहुंचे, वहां पर डॉक्टर नहीं होने के कारण बच्ची को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र रेफर किया गया। वहां पर बच्ची की गंभीर स्थिति को देखते हुए उसे जिला अस्पताल रेफर कर दिया। जिला अस्पताल जाते समय रास्ते में बच्ची की मौत हो गई।

1. **मृत्यु का कारण क्या है ?**
2. **इस मृत्यु को कैसे रोक सकते हैं ?**

केस स्टडी - 4

बच्चा 15 दिन का था। वजन 2 किग्रा. था। बच्चा स्तनपान कम कर दिया था। छूने पर शरीर ठण्डा लग रहा था। परिवार वाले बैगा गुनिया के पास झाड़ फूंक करा रहे थे। मितानिन को इसका पता नहीं चला। दो दिन बाद बच्चे की मृत्यु हो गई।

1. **मृत्यु का कारण क्या है ?**
2. **इस मृत्यु को कैसे रोक सकते हैं ?**

केस स्टडी - 5

नवजात 21 दिन की है। मितानिन द्वारा नवजात के घर भ्रमण के दौरान जांच करने पर पता चला कि बच्ची की पसली धस रही है और छूने पर शरीर गरम लग रहा है। मां से स्तनपान के बारे में पूछने पर पता चला कि बच्ची ठीक से स्तनपान नहीं कर पा रही है। मितानिन ने बच्ची को कोट्रिम का पहला डोज दिया। परिवार को बताया कि बच्ची को अस्पताल में दिखाने की जरूरत है। मितानिन ने 102 गाड़ी बुलाकर उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र भेजा। 3 दिन बाद बच्ची स्वस्थ होकर लौटी।

1. **बच्ची के जीवित रहने के कारण क्या हैं ?**

परिवार में मितानिन का सम्पर्क बढ़ाने के लिए क्या कर सकते हैं ?

सुझाव :-

- ☞ मितानिन सप्ताह में 10–15 बच्चों के घर परिवार भ्रमण करने की कोशिश करे।
- ☞ इनमें से 3–4 घरों में **''लइका के गोठ बात परिवार के साथ''** पुस्तक के अनुसार बात करे।
- ☞ भ्रमण में उन घरों को प्राथमिकता दे जहां समस्या हो, कुपोषित बच्चा हो, ज्यादा जरूरतमंद परिवार हो, गरीब हो।
- ☞ बाकी घरों में बच्चों का हाल–चाल पूछ लिया करे।
- ☞ परिवार भ्रमण दौरान परिवार को बीमार नवजात, निमोनिया, मलेरिया, दस्त आदि होने पर मितानिन से सम्पर्क करें इस बारे में बताए। इससे कोई बच्चा बीमार होगा तो समय पर पता चल जाएगा।
- ☞ मितानिन से सम्पर्क करने के बारे में दीवार लेखन कराए।

दीवार लेखन

- ☞ **5 साल से छोटे बच्चों को सर्दी-खांसी या सांस में तकलीफ हो तो मितानिन से सम्पर्क करें।**
- ☞ **दस्त होने पर मितानिन से सम्पर्क करें।**
- ☞ **बुखार होने पर मितानिन से सम्पर्क करें।**
- ☞ **दो सप्ताह से अधिक खांसी हो तो मितानिन से सम्पर्क करें।**

☞ मितानिन ऊपर लिखे संदेश पारा बैठक और ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति बैठक में भी लोगों को बताए।

अध्याय – 2

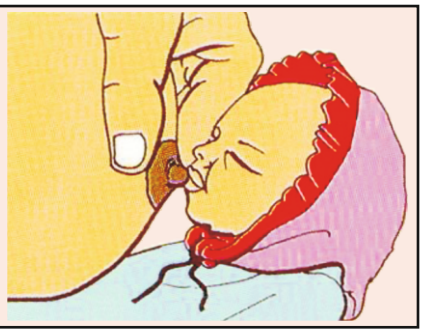
बीमार नवजात

बीमार नवजात :- 0 से 42 दिन के अंदर बीमार हुए ऐसे नवजात जिनमें नीचे दिये लक्षण दिखाई दे रहे हों, उन्हें बीमार नवजात कहा जाता है।

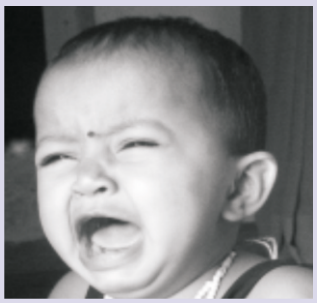
बीमार नवजात की पहचान :-

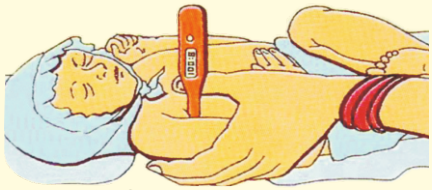
नवजात सुस्त या बेहोश है

स्तनपान कम कर दिया है अथवा छोड़ दिया है

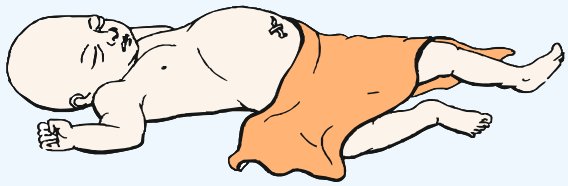


रोना धीमा पड़ गया है अथवा रोना बंद कर दिया है



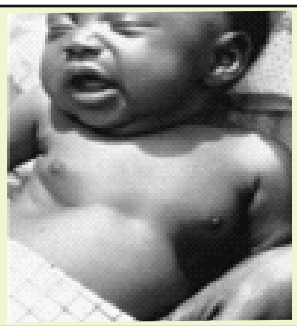


मां कहती है कि बच्चा ठण्डा लग रहा है अथवा बच्चे को बुखार है



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

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



नाभि में मवाद है अथवा त्वचा पर फुंसी है

बीमार नवजात के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

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

एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) दवा के बारे में :-

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

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

उम्र	गोली की मात्रा (250 मि.ग्रा.)	कितने बार देना है	कितने दिन तक देना है
0 से 2 माह	▭ एक चौथाई गोली	दिन में तीन बार	7 दिन तक

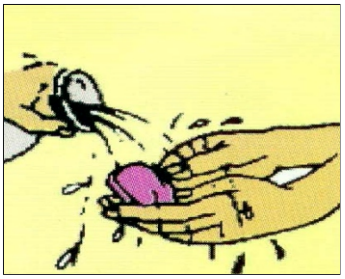
दवा देने का तरीका :- दवा को मां के दूध में घोल कर पिलाना चाहिए। दवा 8–8 घंटे के अन्तराल में पिलाना चाहिए।

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

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

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

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

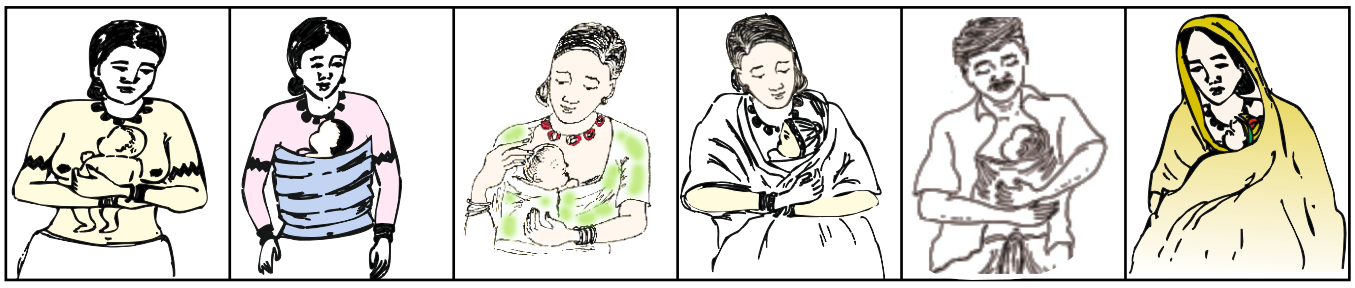


☞ परिवार भ्रमण दौरान सफाई संबंधी सभी जरूरी सलाह जैसे–

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

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

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



अध्याय – 3

निमोनिया

निमोनिया की पहचान :-

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

- ☞ पसली धंसना
- ☞ सांस की गति तेज होना
- ☞ गाढ़ा पीला बलगम निकलना

निमोनिया के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ मितानिन द्वारा निमोनिया का लक्षण पहचानने के बाद बच्चे को एमोक्सी दवा का पहला डोज देकर अस्पताल रेफर करना चाहिए। और यह देखना चाहिए कि परिवार अस्पताल गये हैं कि नहीं। 102 गाड़ी का उपयोग भी कर सकते हैं।
- ☞ जो परिवार बच्चे को अस्पताल नहीं ले जा पा रहे हैं तो उन बच्चों को 7 दिनों तक एमोक्सी दवा देनी चाहिए।

निमोनिया से बचाव के लिए क्या करना चाहिए :-

- ☞ बच्चों को ठंड से बचाने का प्रयास करना चाहिए।
- ☞ ठंड के दिनों में 2 से 3 परत 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।

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

उम्र	गोली की मात्रा (250 मि.ग्रा.)	कितने बार देना है	कितने दिन तक देना है
3 माह से 1 वर्ष	आधी गोली	दिन में 3 बार	7 दिन तक
1 वर्ष से 5 वर्ष	एक गोली	दिन में 3 बार	7 दिन तक

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

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

अध्याय – 4

मलेरिया

मलेरिया की पहचान :-

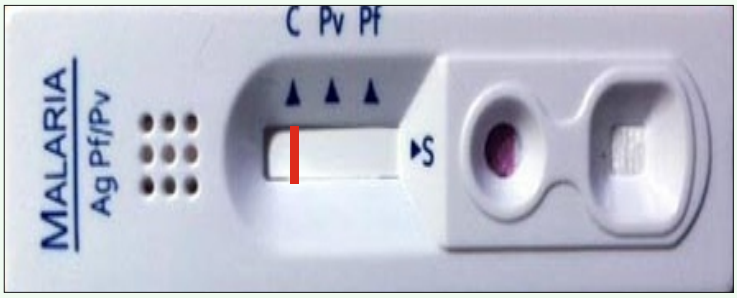
- ठंड लग कर बुखार आना, पसीना, सिरदर्द, बदन दर्द होना।
- शरीर में ठिठुरन और जबरदस्त कपकपी के साथ तेज बुखार होना।
- बुखार एक–एक दिन छोड़कर आना।
- बुखार के साथ उल्टी होना।
- मलेरिया के मौसम (जुलाई से दिसम्बर माह) में दस्त एवं पीलिया के मरीजों की मलेरिया जांच कराना चाहिए।

मलेरिया की पहचान करने का तरीका :-

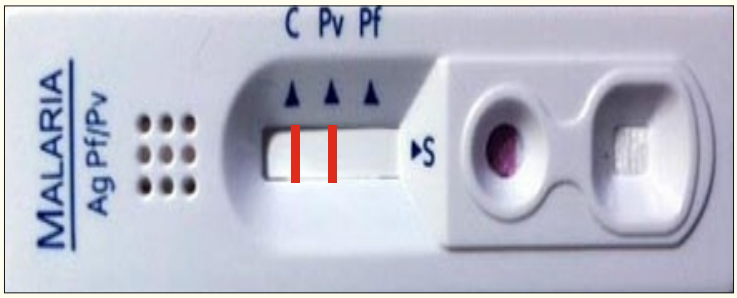
- बुखार के सभी मरीजों की आर.डी. टेस्ट से जांच करना चाहिए, इसके साथ ही स्लाइड भी बनाना चाहिए।
- यदि आर.डी. टेस्ट उपलब्ध नहीं है, तो लक्षण के आधार पर मलेरिया की पहचान करना चाहिए।

आर.डी. जांच से मलेरिया की पहचान :-

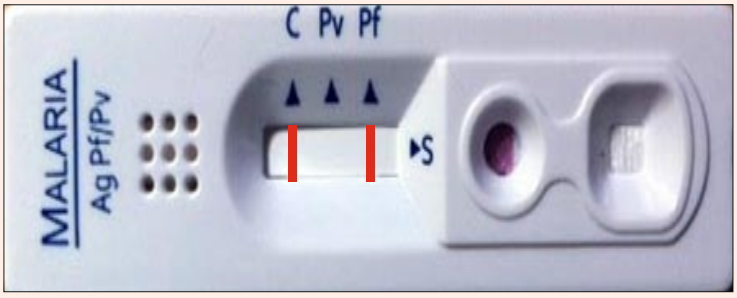
इस जांच को आर.डी. टेस्ट कहते हैं।



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



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

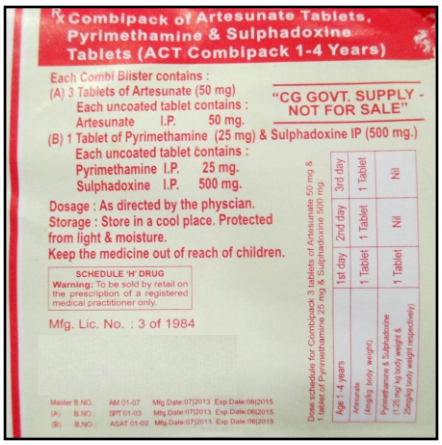


''सी'' एवं ''पी.एफ.'' निशान में लाइन आने पर ''पी.एफ.'' मलेरिया है।

उम्र अनुसार ए.सी.टी. दवा की पहचान :-

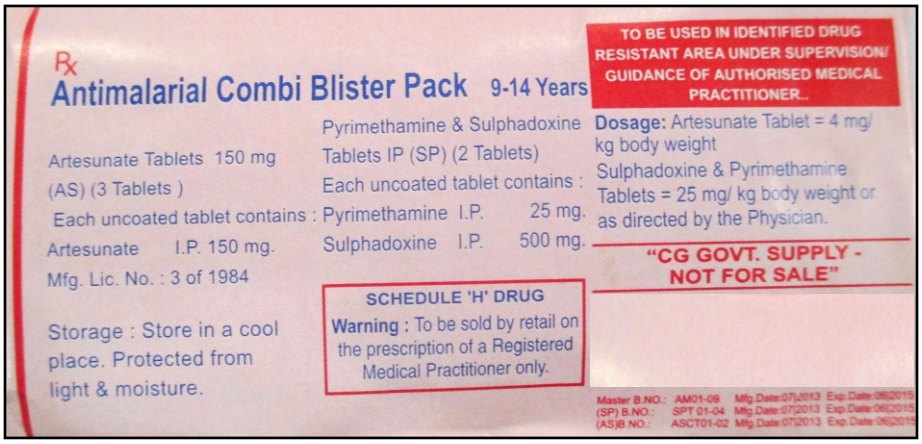
1. छोटा गुलाबी पत्ता (1 वर्ष से कम के लिए) -

2. पीला पत्ता (1 से 4 वर्ष के लिए) -

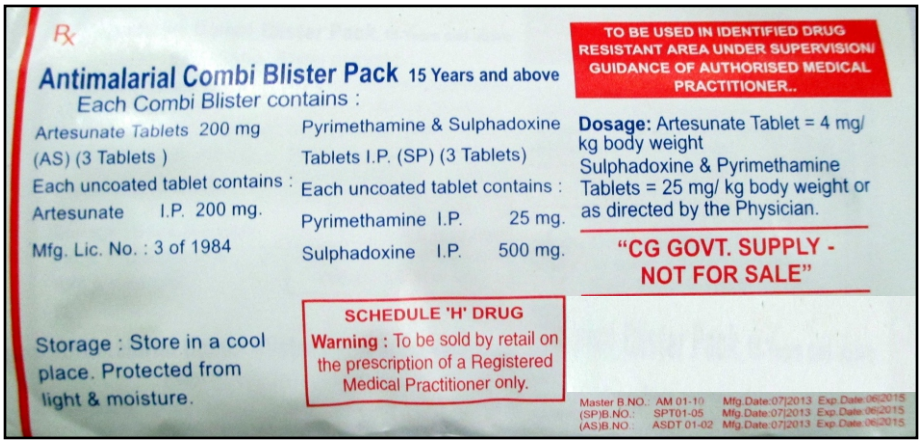


3. हरा पत्ता (5 से 8 वर्ष के लिए) -

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



5. सफेद पत्ता (15 वर्ष से अधिक के लिए) -



मलेरिया के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ बुखार के सभी मरीजों की आर.डी. टेस्ट से जांच करना चाहिए।
- ☞ आर.डी. टेस्ट में पी.वी. मलेरिया है, तो उसके लिए क्लोरोक्वीन की गोली तीन दिन तक देना चाहिए।
- ☞ आर.डी. टेस्ट में पी.एफ. मलेरिया है, तो उसके लिए ए.सी.टी. की गोली तीन दिन तक देना चाहिए। किन्तु यदि ए.सी.टी. की गोली नहीं है तो क्लोरोक्वीन की गोली 3 दिन तक देना चाहिए।
- ☞ मितानिन के पास क्लोरोक्वीन अथवा ए.सी.टी. गोली नहीं होने पर मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- ☞ आर.डी. किट नहीं होने पर लक्षण के आधार पर क्लोरोक्वीन गोली देना चाहिए।

गंभीर मलेरिया के लक्षण :- ऐसे मरीजों को 108 गाड़ी से रेफर करना चाहिए।

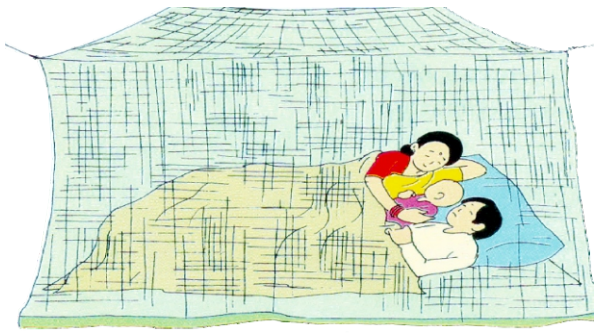
मरीज तेज बुखार के कारण बड़बड़ा रहा है, मरीज को 6 घंटे से पेशाब नहीं हुआ है, मरीज बेहोश हो गया हो, मरीज को झटके आ रहे हैं, मरीज में गंभीर खून की कमी है, बुखार के साथ–साथ पीलिया के लक्षण दिख रहे हैं, मरीज को काला पेशाब हो रहा है, शरीर में लाल रंग के बहुत से दाने दिख रहे हैं।

गर्भवती :-

- ☞ गर्भवती की हर तिमाही में आर.डी. टेस्ट से जांच करना चाहिए।
- ☞ गर्भवती और एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को पी.एफ. मलेरिया है तो उन्हें अस्पताल रेफर करना चाहिए।
- ☞ पहली तिमाही की गर्भवती को पी.एफ. मलेरिया हो तो रेफर करना अनिवार्य है।
- ☞ दूसरी एवं तीसरी तिमाही की गर्भवती को पी.एफ. मलेरिया होने पर अस्पताल रेफर करना संभव न हो तो ए.सी.टी. की गोली 3 दिन तक देना चाहिए।

मलेरिया से बचाव के लिए क्या करना चाहिए :-

- ☞ गर्भवती को मलेरिया से बचाने के लिए हर 15 दिन में बुखार व अन्य लक्षणों की जांच करना चाहिए तथा मच्छरदानी लगाकर सोने की सलाह देना चाहिए।
- ☞ मलेरिया से बचाव के तरीकों जैसे–

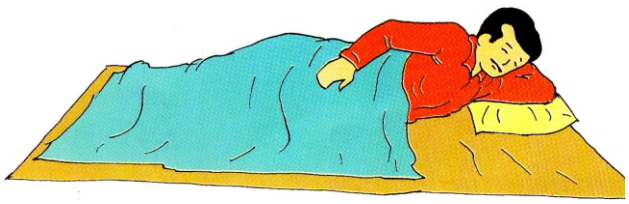


- मच्छरदानी का उपयोग करना

- नीम पत्ती का धुंआ करना

- गड्ढों में तेल डालना अथवा पाटना

- शरीर को ढक कर सोना



- घर के सभी कमरों में छिड़काव कराना

- घर में कूलर, पुराने मटके, टायर में पानी जमा नहीं होने देना आदि के बारे में बताना चाहिए।

अध्याय – 5

टी.बी.

टी.बी. की पहचान (बड़ों में) :-

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

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

- ☞ दो हफ्ते से ज्यादा खांसी वालों की पहचान परिवार भ्रमण के दौरान करना चाहिए।
- ☞ जिन लोगों में टी.बी. के संभावित लक्षण मिल रहे हैं उन्हें अस्पताल में जांच कराने के लिए ले जाना चाहिए।

- ☞ जिन मरीजों की जांच में टी.बी. निकला हो, उन्हें मितानिन द्वारा डॉट्स की दवा खिलाई जानी है। इसके लिए सप्ताह में 3 बार मरीज मितानिन के घर आकर उसके सामने दवा खाएंगे। यदि कोई मरीज नहीं आता है तो मितानिन उसे खोजकर दवा खिलाएं। इसकी जानकारी अस्पताल से मिले डॉट्स कार्ड में भरना चाहिए।
- ☞ जो मरीज दवा खा रहे हैं, उन्हें दो माह के अंदर दोबारा खखार जांच के लिए अस्पताल भेजना चाहिए।

- ☞ जिन घरों में टी.बी. के मरीज हों, वहां के कुपोषित बच्चों को भी जांच के लिए अस्पताल ले जाना चाहिए।
- ☞ टी.बी. के संभावित मरीजों की सूची मितानिन पंजी में बनाकर रखना चाहिए और उनका लगातार फालोअप करना चाहिए। जो मरीज अस्पताल जांच कराने के लिए नहीं गए हैं उन्हें भेजने का प्रयास करना चाहिए।
- ☞ टी.बी. को फैलने से रोकने के लिए टी.बी. के मरीज को छींकते, खांसते समय मुंह को कपड़े से ढंकना और उस कपड़े को गर्म पानी से धोकर धूप में सुखाने के बारे में बताना चाहिए।
- ☞ टी.बी. के मरीज की खान–पान की मात्रा बढ़ानी चाहिए। खान–पान अच्छा रहने से मरीज को ठीक होने में मदद मिलती है।

बच्चों में टी.बी. की पहचान :-

- ☞ 2 हफ्ते से अधिक खांसी हो
- ☞ 2 हफ्ते से अधिक बुखार हो
- ☞ जिन घरों में टी.बी. के मरीज हों या पिछले दो साल में किसी को टी.बी. हुआ हो
- ☞ वजन कम होते जाना या वजन नहीं बढ़ना

बच्चों में टी.बी. की पहचान करने के लिए जांच का तरीका :-

- ☞ वजन की जांच
- ☞ नली से पेट की पानी लेकर स्लाइड जांच
- ☞ एक्स–रे
- ☞ मान्टो टेस्ट (इसमें चमड़ी में इंजेक्शन दिया जाता है)

बच्चों में टी.बी. की जांच :- (घर में टी.बी. का मरीज हो या पिछले 2 सालों में किसी को टी.बी. हुआ हो)

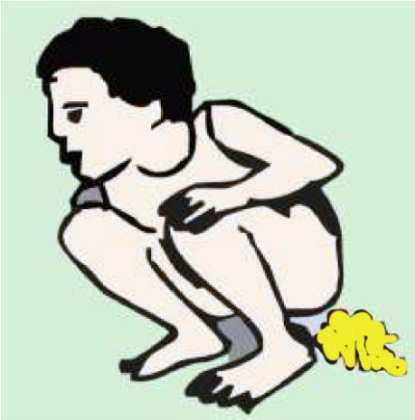
- **वजन की जांच करनी चाहिए** – 5 वर्ष तक के बच्चों की हर माह वजन की जांच करानी चाहिए। यह देखना चाहिए कि बच्चे का वजन बढ़ रहा है कि नहीं।
- **टी.बी. बीमारी के लक्षणों की जांच करनी चाहिए** – यदि बच्चे को 15 दिन से ज्यादा बुखार हो, वजन कम हो अथवा बढ़ नहीं रहा हो।
- **बच्चे के भूख की जांच करनी चाहिए** – बच्चे को खाने की इच्छा नहीं होती है, उसे भूख नहीं लगती हो।

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

- जिन घरों में टी.बी. मरीज है, वहां के 5 साल तक के कुपोषित बच्चों को अस्पताल में जांच करवाना चाहिए।
- गरीब घरों के बच्चों को अस्पताल जाने हेतु ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति से मदद करना चाहिए।
- बच्चों में टी.बी. की पुष्टि होने पर दवा पूरी खाने की निगरानी भी करनी चाहिए।

अध्याय – 6

दस्त



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

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

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

कब नहीं दें :– दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो, तब भी पहले दिन दवा नहीं देना है

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

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

कब नहीं दें :– दिन में 10 से कम बार हो रहा हो, तो 3 दिन तक दवा नहीं देना है

3. दस्त में अस्पताल कब भेजें :-

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

दस्त के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ 6 माह से ऊपर के सभी बच्चों के घर परिवार भ्रमण दौरान खान–पान के साथ–साथ नमक शक्कर का घोल बनाने का तरीका बताना चाहिए।

- ☞ दस्त के दौरान खान–पान जारी रखने और बार–बार नमक शक्कर का घोल देने के बारे में बताना चाहिए। ओ.आर.एस. पैकेट हो तो उसका घोल भी उपयोग कर सकते हैं।
- ☞ दस्त के दौरान शरीर में पानी की कमी नहीं होने पाए, उसके बारे में परिवार को बताना चाहिए।
- ☞ जरूरत के अनुसार कोट्रिम अथवा मेट्रो की गोली देना चाहिए। इसके साथ में भी जीवन रक्षक घोल अथवा नमक शक्कर का घोल देते रहना चाहिए।
- ☞ जिंक की गोली उपलब्ध हो तो 14 दिन तक देना चाहिए।
- ☞ गंभीर मरीज को अस्पताल रेफर करना चाहिए।

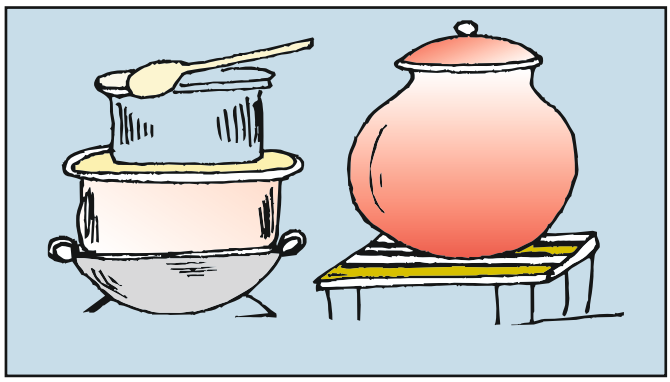
दस्त से बचाव के लिए क्या करना चाहिए :-

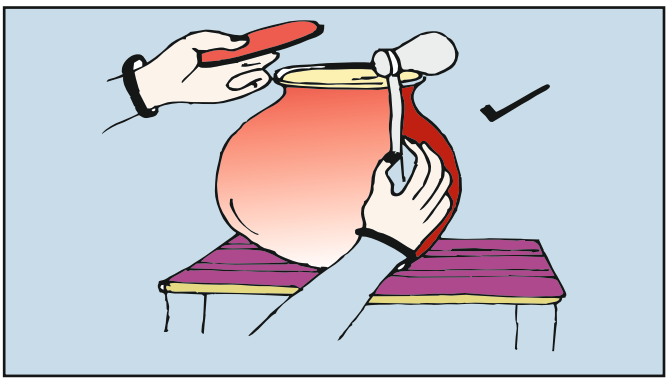
☞ दस्त से बचाव के लिए हाथ धोने संबंधी जरूरी सलाह जैसे–

- शौच के बाद साबुन से, भोजन बनाने से पहले।
- भोजन खाने या खिलाने से पहले।
- बच्चों का शौच साफ करने के बाद हाथ धोना आदि के बारे में बताना चाहिए।

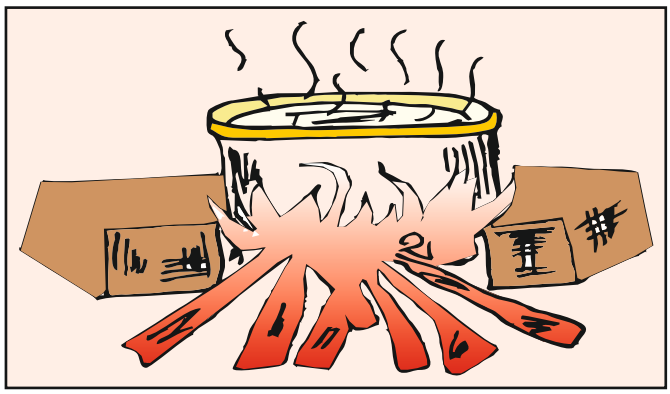
☞ भोजन और पेयजल को ढंक कर रखना।

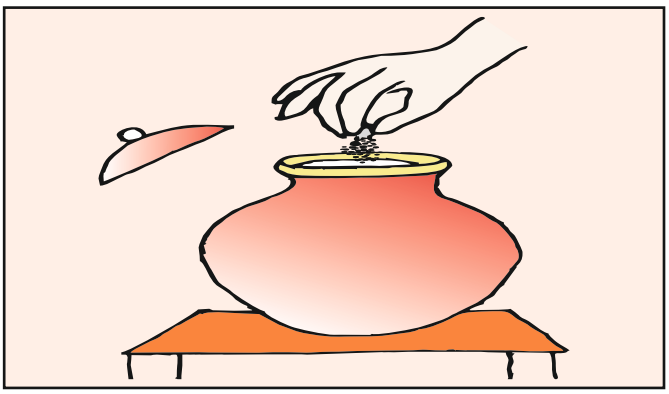
☞ पानी निकालने के लिए हत्थे वाले बर्तन का उपयोग करना।



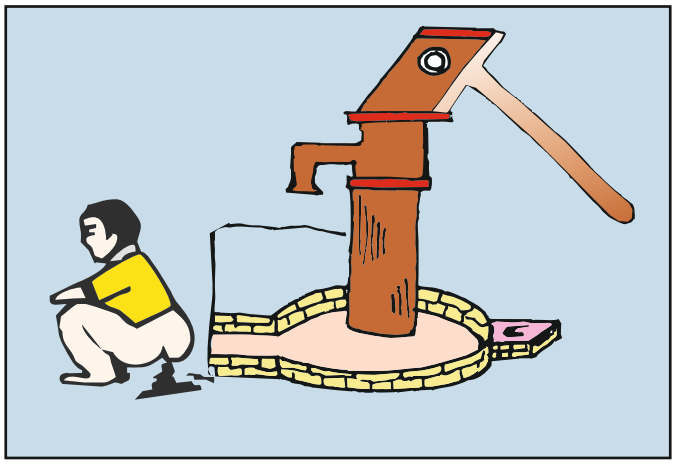


☞ पानी उबालकर पीना एवं पानी में क्लोरीन की दवा पीसकर डालने के बारे में बताना चाहिए।

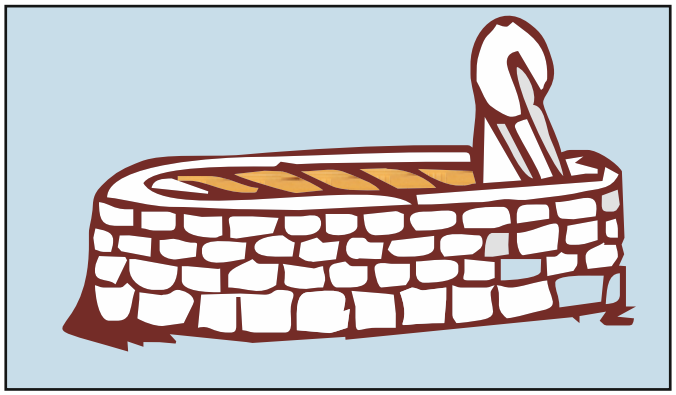




☞ हैण्डपंप के आसपास शौच नहीं करना।



☞ कुंआ का पानी पी रहे हों तो दो तीन दिन में ब्लीचिंग पावडर का घोल डालने के बारे में बताना चाहिए।



अध्याय – 7

कुपोषण

कुपोषित बच्चों की पहचान :-

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

कुपोषण के कारण :-

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

कुपोषण के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

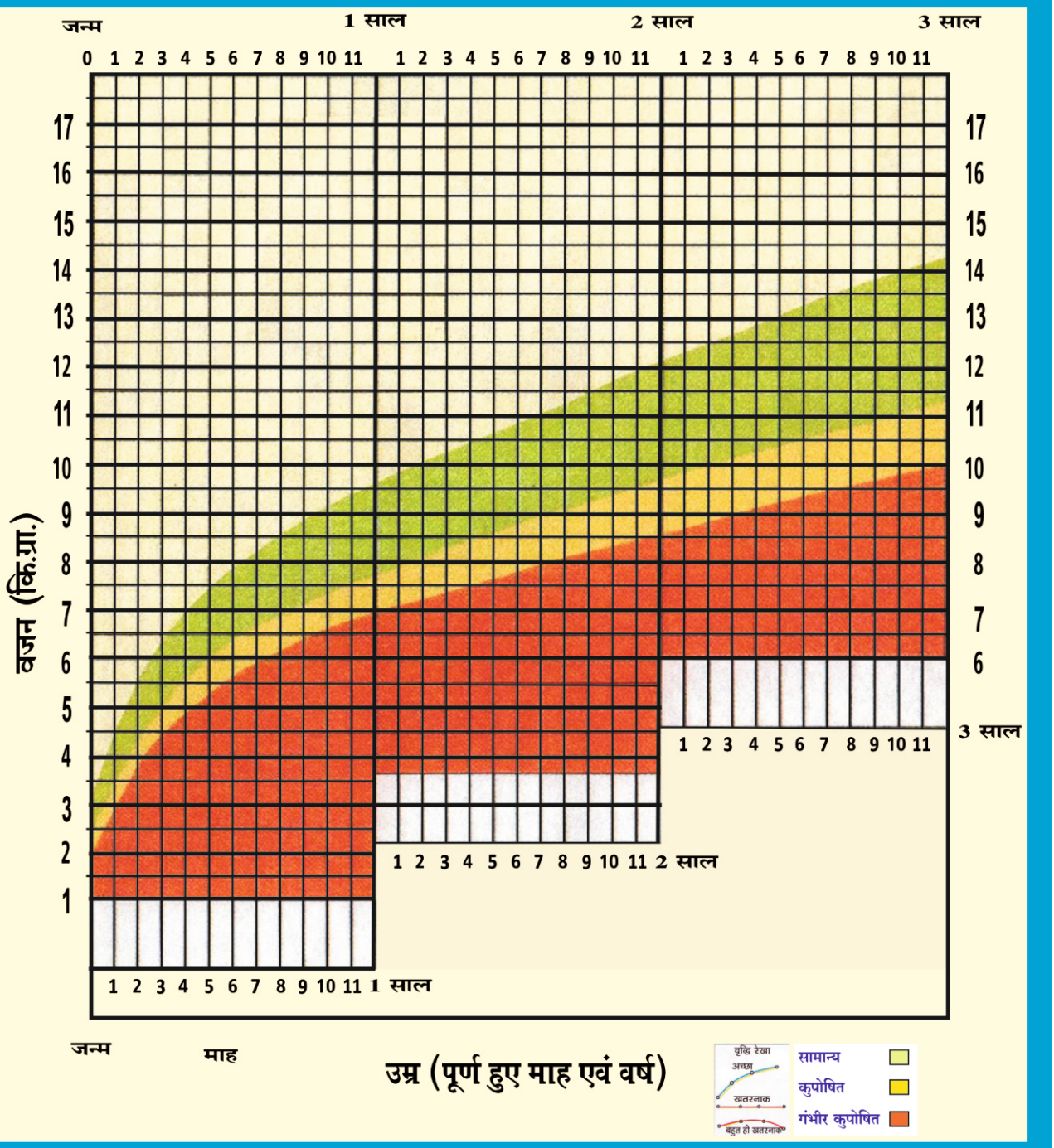
- ☞ हर छः माह में पारा के 3 वर्ष तक के सभी बच्चों का वजन करना चाहिए।
- ☞ बच्चों का वजन करने के बाद श्रेणी निकालकर माता को बताना चाहिए।
- ☞ मितानिन को 3 वर्ष तक के बच्चों के घर सप्ताह में 1 दिन परिवार भ्रमण करना चाहिए।
- ☞ **''लइका के गोठ बात परिवार के साथ''** पुस्तक के अनुसार 3–4 बच्चों के घर में परिवार भ्रमण करना चाहिए। और बाकी बच्चों के घर हाल–चाल पूछ लेना 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।

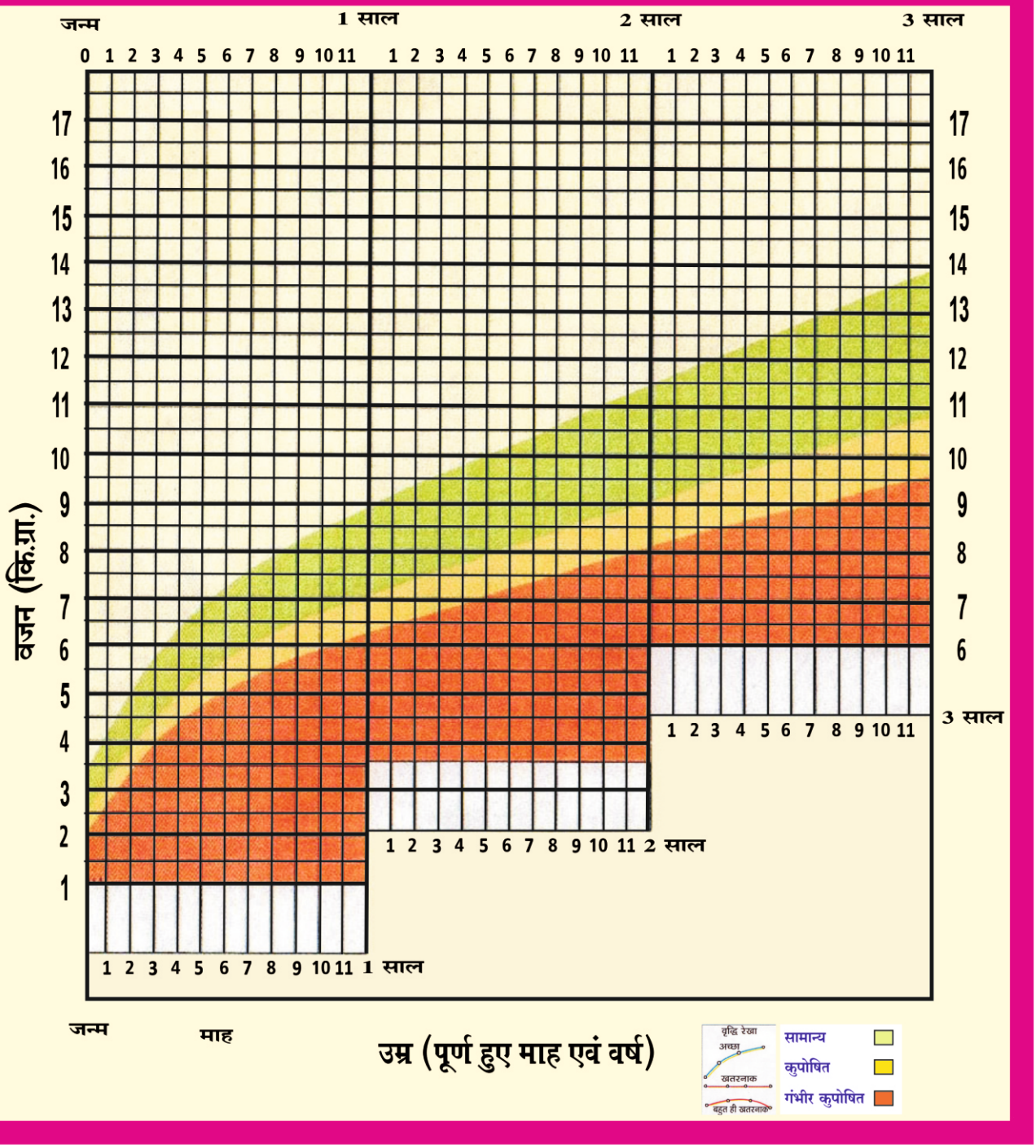
लड़का : आयु अनुसार वजन - जन्म से 3 साल तक

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



लड़की : आयु अनुसार वजन - जन्म से 3 साल तक

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



☞ **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 7 दिन तक एमोक्सी दवा देना चाहिए।

☞ गंभीर कुपोषित बच्चे का आर.डी. टेस्ट से भी जांच करना चाहिए।

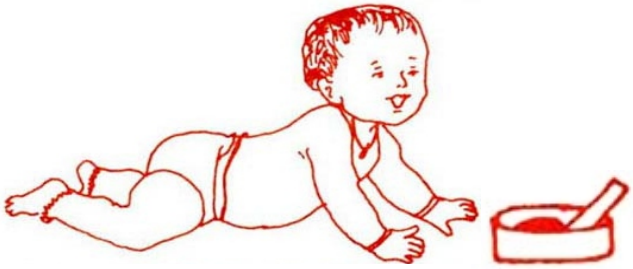
☞ गंभीर कुपोषित बच्चे के घर में पिछले 2 वर्षों में यदि किसी को टी.बी. हुआ हो तो बच्चे की टी.बी. जांच कराना चाहिए।

☞ 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 :-

☞ कुपोषण से बचाव के लिए खान–पान संबंधी जरूरी बातें जैसे–

- 6 माह तक केवल मां का दूध देना



- 6 माह के बाद स्तनपान के साथ ऊपरी आहार देना

- दिन में 5–6 बार खिलाना

- खाने में एक चम्मच तेल डालना

  बच्चा कुपोषित हो तो दो चम्मच तेल डालना

- हरा साग–सब्जी, दाल, अण्डा देना

- बीमार होने पर खाना देते रहना

- ठीक होने पर एक बार ज्यादा खाना देना आदि बातों को बताना चाहिए।

☞ बीमारी से बचाव संबंधी जरूरी बातें जैसे–बच्चे को सर्दी–खांसी से बचाना, निमोनिया से बचाना, दस्त से बचाना आदि के बारे में बताना चाहिए।

☞ आंगनवाड़ी से मिलने वाले रेडी–टू–इट को खिलाने के बारे में बताना चाहिए।

☞ एक साल से ऊपर के बच्चों को खून की कमी हो तो कृमि की गोली अल्बेंडाजॉल खिलाना चाहिए।

अध्याय – 8

पेट में कीड़े (कृमि)

पेट में कीड़े (कृमि) की दवा कब दें :-

☞ जब मल में कीड़े (कृमि) दिखें

☞ बच्चा गुदाद्वार के आसपास खुजलाए

☞ यदि खून की कमी हो तो

कृमि के लिए क्या करना चाहिए :-

☞ जिन बच्चों में कृमि के लक्षण दिखाई दें उन्हें अलबेन्डाजोल की गोली खिलाना चाहिए।

☞ खून की कमी वाले बच्चों की पहचान करके उन्हें भी अलबेन्डाजोल की गोली खिलाना चाहिए।

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
1 साल से कम	नहीं देना है	-
1 साल से 2 साल	आधी गोली	सिर्फ एक बार
2 साल से ऊपर	एक गोली	सिर्फ एक बार

अल्बेंडाजोल की गोली 6 माह में एक बार देना है।

अध्याय – 9

महिलाओं की खास समस्याएं

पेशाब में जलन :-

कारण :-

- ☞ कम पानी पीना
- ☞ ज्यादा समय तक पेशाब रोक कर रखना
- ☞ जननांगों को साफ न रखना

बचाव :-

- ☞ पानी ज्यादा पीना चाहिए। दिन में कम से कम आठ गिलास
- ☞ पेशाब दो से तीन घण्टे में करना चाहिए
- ☞ जननांगों को साफ रखना चाहिए
- ☞ माहवारी दौरान साफ कपड़े का उपयोग करना चाहिए
- ☞ संभोग के बाद पेशाब करना चाहिए और जननांगों को धोना चाहिए

लक्षण :-

- ☞ बार–बार पेशाब लगना
- ☞ पेशाब में जलन और दर्द होना
- ☞ पेट के नीचे भाग में दर्द होना
- ☞ पेशाब में बदबू होना
- ☞ पेशाब गाढ़ी होना या उसमें खून अथवा मवाद दिखना

इलाज :-

- ☞ जब तक संक्रमण ठीक न हो यौन संबंध नहीं करना चाहिए।
- ☞ मितानिन के पास से कोट्रिम की गोली लेकर खाना चाहिए।

योनि से पानी जाना (हरा, पीला अथवा सफेद पानी जाना) :-

☞ योनि से कुछ सफेद पानी बहना सामान्य बात है खासकर संभोग के समय और माहवारी के बाद। इससे डरने की जरूरत नहीं है।

☞ योनि से पानी जाने की शिकायत होने पर पति और पत्नी दोनों को इलाज की जरूरत होती है।

☞ **इलाज के लिए मितानिन से सम्पर्क करना चाहिए**

- मितानिन के पास से जी.वी. पेंट लेकर रूई के फाहे में जी.वी. पेंट लगाकर उस रूई को योनि में घुसाएं और सुबह निकाल लें। ऐसा 15 दिन तक करना चाहिए।
- मितानिन के पास से मेट्रो की गोली लेकर पति और पत्नि दोनों को खाना चाहिए।

प्रजनन अंगों के संक्रमण से बचने के उपाय :-

☞ माहवारी के समय साफ सूखा सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए।

☞ प्रसव के बाद साफ सूखे सूती कपड़े का उपयोग करना चाहिए।

☞ गर्भपात सरकारी अस्पताल में कराना चाहिए।

☞ जननांगों को रोज साबुन से साफ करना चाहिए।

सफेद पानी जाने अथवा पेशाब में जलन के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

☞ पारा बैठक में पेशाब में जलन अथवा सफेद पानी जाने की समस्या के लिए मितानिन से सम्पर्क करें। इस बारे में बताना चाहिए।

☞ पेशाब में जलन के लिए कोट्रिम का पूरा डोज 5 दिन तक एवं सफेद पानी जाने के लिए मेट्रो का पूरा डोज 7 दिन तक देना चाहिए।

अध्याय – 10 गर्भावस्था में देखभाल

गर्भवती के लिए मितानिन को क्या करना चाहिए :-

- ☞ मितानिन द्वारा गर्भवती के घर जाकर खानपान व आराम पर सलाह दी जानी चाहिए।
- ☞ प्रसव पूर्व जांच कराने के लिए बोलना चाहिए।
- ☞ हर माह गर्भवती से भेंट कर खतरे के लक्षण पहचानना चाहिए।

गर्भावस्था में खतरे के मुख्य लक्षण :-

1. चेहरे या हाथ में सूजन

2. झटके आना

3. खून जाना

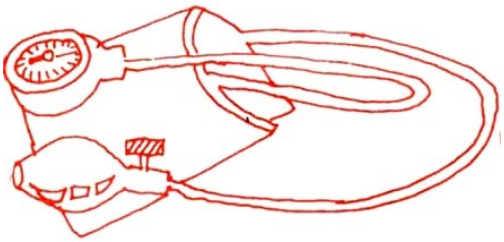
4. बच्चे का हिलना–डूलना कम पता चलना

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

6. बुखार, मलेरिया होना

7. पीलिया होना

8. ब्लड प्रेशर (बी.पी.) बढ़ा हुआ होना



खतरे के लक्षण मिलने पर क्या करें ?

☞ खतरे के लक्षण वाली गर्भवती को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जांच और इलाज करवाना चाहिए।

☞ खतरे के लक्षण वाली गर्भवती के परिवार से 8वें माह में बात करके संस्थागत प्रसव की तैयारी करानी चाहिए। गाड़ी की व्यवस्था को जरूर देख लेना चाहिए।

☞ जिस गर्भवती में खतरे के लक्षण हैं, उन्हें संस्थागत प्रसव के लिए जरूर ले जाना चाहिए। उन्हें ऐसे अस्पताल में ले जाना चाहिए जहां आपरेशन से प्रसव की सुविधा हो, खून चढ़ाने आदि की व्यवस्था हो।

अध्याय – 11

दवापेटी

एमोक्सी (एमोक्सिसिलिन) :-

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

कितना दें :-

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
0 - 2 माह	एक चौथाई गोली	दिन में तीन बार
3 माह से 1 साल	आधी गोली	दिन में तीन बार
1 साल से 5 साल	एक गोली	दिन में तीन बार
कितने दिन तक दें	सात दिन तक दें	
ध्यान रखें कि एमोक्सी दवा का पूरा डोज 7 दिन का है।		

क्लोरोक्विन :-

नाम	क्लोरोक्विन
किस प्रकार उपलब्ध	गोली (250 मि.ग्रा.)
कब दें	पी.वी. मलेरिया में पी.एफ. मलेरिया में (जब ए.सी.टी. (ACT) न हो)

कितना दें :-

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

कितने दिन तक दें	पूरा कोर्स तीन दिन
दुष्प्रभाव	जी मिचलाना या उल्टी हो सकती है। खाली पेट न दें

ए.सी.टी. (ACT) :-

पी.एफ. मलेरिया के लिए ए.सी.टी. की खुराक उम्र अनुसार :-

उम्र	प्रथम दिन		दूसरा दिन	तीसरा दिन
	आरटीसुनेट गोली	एस.पी.	आरटीसुनेट	आरटीसुनेट
1 साल से कम (छोटा गुलाबी पत्ता)	1 (25 मिली ग्राम)	1 (250 + 15 मिली ग्राम)	1 (25 मिली ग्राम)	1 (25 मिली ग्राम)
1 - 4 साल (पीला पत्ता)	1 (50 मिली ग्राम)	1 (500 + 25 मिली ग्राम)	1 (50 मिली ग्राम)	1 (50 मिली ग्राम)
5 - 8 साल (हरा पत्ता)	1 (100 मिली ग्राम)	1 (750 + 37.5 मिली ग्राम)	1 (100 मिली ग्राम)	1 (100 मिली ग्राम)
9 - 14 साल (बड़ा गुलाबी/ लाल पत्ता)	1 (150 मिली ग्राम)	2 (500 + 25 मिली ग्राम)	1 (150 मिली ग्राम)	1 (150 मिली ग्राम)
15 साल से अधिक (सफेद पत्ता)	1 (200 मिली ग्राम)	3 (500 + 25 मिली ग्राम)	1 (200 मिली ग्राम)	1 (200 मिली ग्राम)
गर्भवती	सभी गर्भवती महिलाओं को अनिवार्यतः अस्पताल रेफर करें। यदि रेफर बिल्कुल भी संभव न हो तो सिर्फ दूसरे-तीसरे तिमाही में ए.सी.टी. दे सकते हैं। परंतु 24 घंटे बुखार नहीं उतरे तो रेफर करें। गर्भवती को पहली तिमाही में ए.सी.टी. दवा न दें। गर्भवती को कभी भी प्राइमाक्वीन नहीं देना है।			

कितने दिन तक दें	पूरा कोर्स तीन दिन

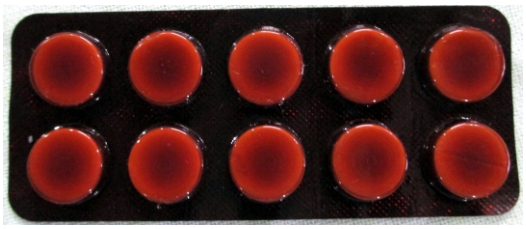
पैरासिटामॉल :-

नाम	पैरा
वैज्ञानिक नाम	पैरासिटामॉल
किस प्रकार उपलब्ध	गोली और सिरप दवाई की मात्रा - गोली - 500 मि.ग्रा. पैरासिटामॉल सिरप 125 मि.ग्रा./5 मि.ग्रा. पैरासिटामॉल
कब दें	बुखार, हल्की सर्दी, दर्द

कितना दें :-

उम्र	सिरप की मात्रा	गोली की मात्रा	देने का तरीका (जब बुखार हो)
0 से 5 माह	चौथाई चम्मच		दिन में चार बार तक
6 माह से 1 साल	आधा चम्मच		दिन में चार बार तक
1 साल से 3 साल	एक चम्मच	चौथाई गोली	दिन में चार बार तक
3 से 5 साल	दो चम्मच	चौथाई गोली	दिन में चार बार तक
5 से 12 साल	दो चम्मच	आधी गोली	दिन में चार बार तक
12 साल से ऊपर	-	एक गोली	दिन में चार बार तक
कितने दिन तक दें	दो दिन तक। आराम न मिले तो डॉक्टर की सलाह लें।		
दुष्प्रभाव	बहुत कम होते हैं। इसी कारण इसे पसंद किया जाता है। अधिक मात्रा में खाने से लिवर को नुकसान होता है।		

मेट्रो :-



नाम	मेट्रो
वैज्ञानिक नाम	मेट्रानायडाज़ोल
किस प्रकार उपलब्ध	गोली - 400 मि.ग्रा.
कब दें	● सफेद पानी जाने पर ● दस्त में 4 थे दिन से मेट्रो देना है - 1. जब दिन में 10 से कम बार दस्त हो रहा हो, 2. दस्त होते 3 दिन से ज्यादा हो गया हो, 3. दस्त में कुछ आंव हो, 4. खाना खाने के बाद तुरंत बाद दस्त हो रहा हो

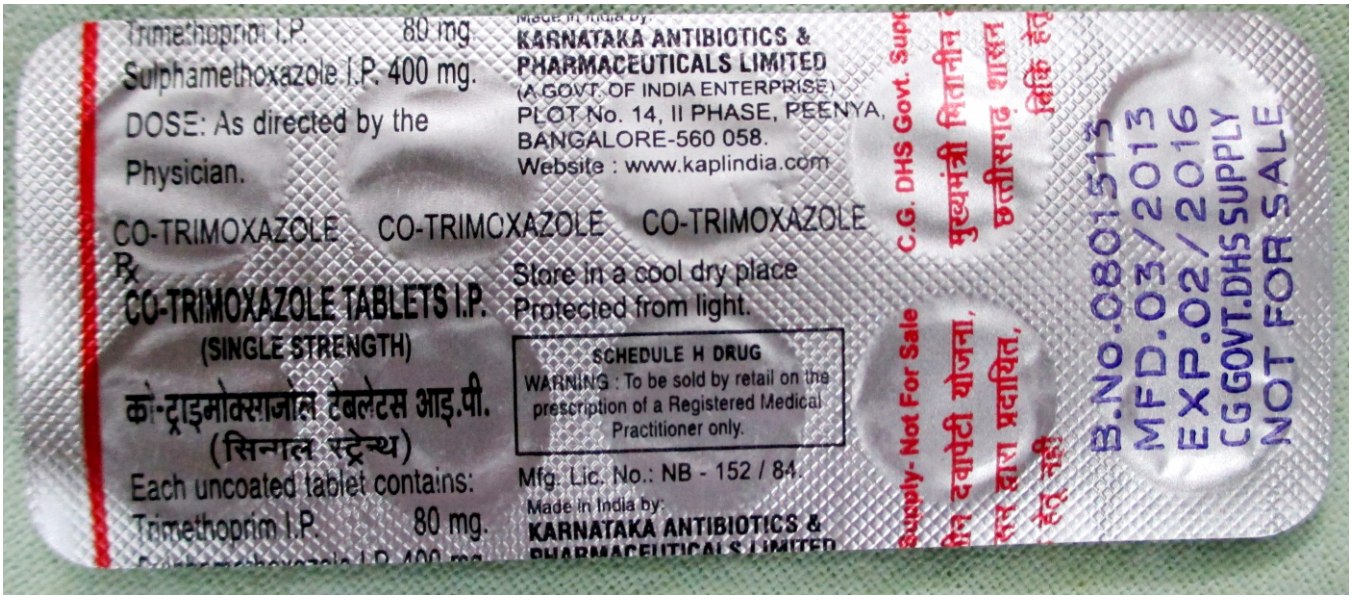
कितना दें :-

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

कितने दिन तक दें ?	कम से कम सात दिन तक। आराम न मिलने पर डॉक्टर की सलाह लें।
दुष्प्रभाव	1. इससे मुंह का स्वाद खराब हो सकता है। 2. कभी-कभी जी मिचलाना या उल्टी हो सकती है।
किसे न दें	1. गर्भवती महिलाओं को। 2. दवा के सेवन के दौरान शराब नहीं पीना चाहिए। इससे गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

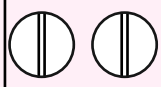
कब नहीं दें :– दिन में 10 से कम बार दस्त हो रहा हो, तो 3 दिन तक मेट्रो नहीं देना है

कोट्रिम :-



नाम	कोट्रिम गोली
वैज्ञानिक नाम	कोट्राइमोक्साज़ोल
किस प्रकार उपलब्ध	गोली 80 मि.ग्रा. ट्राईमिथोप्रिम + 400 मि.ग्रा. सल्फामिथोक्सॉज़ोल सिरप 40 मि.ग्रा. ट्राईमिथोप्रिम + 200 मि.ग्रा. सल्फामिथोक्सॉजोल (प्रति 5 मि.ली.)
कब दें	● जब घाव में मवाद हो, मूत्रिका तंत्र के संक्रमण में ● निमोनिया और बीमार नवजात में (जब एमोक्सी दवा न हो तो कोट्रिम सिरप देना है) ● दस्त में दूसरे दिन से कोट्रिम देना है - 1. जब दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो, 2. दस्त के साथ बुखार हो, 3. दस्त में खून अथवा आंव की मात्रा बहुत ज्यादा हो

कितना दें :-

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

कितने दिन तक दें	कम से कम पांच दिन तक। आराम न मिलने पर डॉक्टर को दिखाएं।
दुष्प्रभाव	कभी-कभी चमड़ी पर चकते हो जाते हैं। कभी-कभी लिवर या खून पर असर हो सकता है।
किसे न दें	1. पीलिया के मरीजों को। 2. गर्भवती महिलाओं को। 3. जिन रोगियों को सल्फा से दुष्प्रभाव होता है।

कब नहीं दें :– दिन में 10 से ज्यादा बार दस्त हो रहा हो, तब भी पहले दिन कोट्रिम नहीं देना है

जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) :-

नाम	ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल)
किस प्रकार उपलब्ध	20.5 ग्राम के पैकेट में
कब दें	लगातार उल्टी या दस्त होने पर, ताकि शरीर में पानी और नमक की कमी न हो।
कितना दें	1 पैकेट को 1 लीटर पानी में मिलायें। दस्त शुरू होते ही उपयोग करें। जितनी बार दस्त हो ओ.आर.एस. का घोल पिलायें। इसके साथ अन्य पेय पदार्थ भी पिलायें।
दुष्प्रभाव	सही मात्रा में देने से कोई दुष्प्रभाव नहीं।
उपयोग के समय सावधानियाँ	1. इसे बनाने के लिए साफ बर्तन और चम्मच का प्रयोग करें। 2. एक बार बनाये गये घोल को एक दिन से ज्यादा प्रयोग न करें।

जिंक :-

कब दें	बच्चों को दस्त होने पर
कैसे दें	मां के दूध या पानी में गोली को घोलकर

उम्र	गोली की मात्रा	कितने बार देना है	कितने दिन तक देना है
2 माह से कम	नहीं देना है	-	-
2 माह से 6 माह	आधी गोली (10 मिग्रा.)	एक बार	14 दिन तक
6 माह से 5 वर्ष	एक गोली (20 मिग्रा.)	एक बार	14 दिन तक

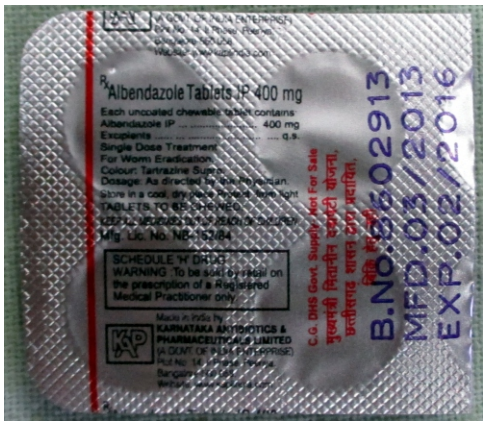
आयरन :-

नाम	आयरन गोली और सिरप
वैज्ञानिक नाम	फेरस सल्फेट एवं फोलिक एसिड
किस प्रकार उपलब्ध	1. बच्चों के लिए सिरप 2. बड़ों के लिए गोली
कब दें	1. खून की कमी में 2. गर्भवती महिलाओं, मासिक धर्म में अधिक रक्तस्त्राव वाली महिलाओं, किशोरियों तथा कुपोषित बच्चों में खून की कमी रोकने के लिए

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	कितने बार
0 से 6 माह	नहीं देना है	-	-
6 माह से 5 साल	-	1 मि.ली. (20 मिग्रा.)	सप्ताह में दो बार
5 साल से 10 साल	एक गोली (45 मिग्रा.)		सप्ताह में एक बार (स्कूल/आंगनवाड़ी से मिलेगी)
10 साल से 19 साल	एक गोली (100 मिग्रा.)		सप्ताह में एक बार (स्कूल/आंगनवाड़ी से मिलेगी)
गर्भवती एवं शिशुवती माताएं	एक गोली (100 मिग्रा.)		दिन में एक बार (6 माह तक देना है 180 गोली)

सावधानियाँ	बच्चों से दवाई को दूर रखें। एक साथ ज्यादा खाने से खतरा है।
दुष्प्रभाव	कब्ज हो सकता है डरने की बात नहीं है। दस्त हो तो डॉक्टर की सलाह से मात्रा कम करें। गोली खाने के बाद पानी ज्यादा पीने की सलाह दें। खाना खाने के बाद गोली खाने की सलाह दें।
किसे न दें	सिकल सेल एनीमिया रोगियों को।

एलबेन्डा :-



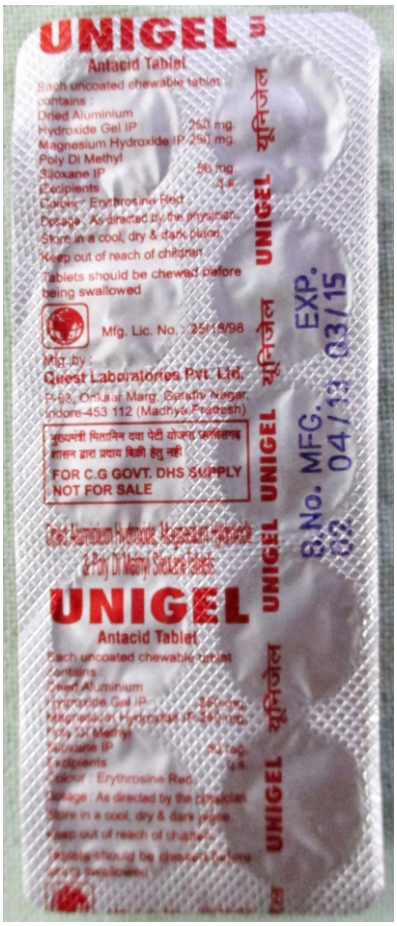
नाम	एलबेन्डा
वैज्ञानिक नाम	एलबेन्डाजॉल
किस प्रकार उपलब्ध	गोली (400 मि.ग्रा.)
कितने दिन दें	एक ही बार में देने की दवा है।
कब दें	1. जब मल में कीड़े दिखें। 2. बच्चा गुदाद्वार के आसपास खुजलाए। 3. यदि खून की कमी हो तो।

कितना दें :-

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
एक साल से कम	नहीं देना है	-
एक से दो साल	आधी गोली	सिर्फ एक बार
दो साल से ऊपर	एक गोली	सिर्फ एक बार

दुष्प्रभाव	अधिकतर नहीं है पर कभी-कभी चमड़ी पर चकते हो जाते हैं।
किसे न दें	1. एक साल से कम उम्र के बच्चों को न दें। 2. गर्भवती महिलाओं को न दें।

एन्टासिड :-



नाम	एन्टासिड
वैज्ञानिक नाम	अल्युमिनियम हाइड्रॉक्साइड (इसके अलावा भी एन्टासिड उपलब्ध है।)
किस प्रकार उपलब्ध	गोली (250 मि.ग्रा.)
कब दें	1. पेट में जलन होने पर। 2. भोजन लेने के पश्चात् पेट दर्द में।
कितना दें	1 से 2 गोली दिन में 4 बार मुंह में रखकर चूसनी चाहिए।
कितने दिन दें	तीन दिन तक दें। आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।
दुष्प्रभाव	बहुत सुरक्षित दवा है। कभी-कभी कब्ज या दस्त हो सकते हैं।
दवाई देते समय सावधानी	1. दूसरी दवाईयों के साथ न दें। 2. कम से कम आधे घण्टे के अंतराल में दूसरी दवा दें।

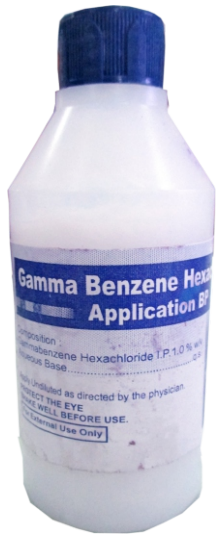
जी.वी. पेन्ट :-

कब दें	1. फोड़े फुंसी में। 2. महिलाओं में सफेद पानी जाने पर।
कैसे उपयोग करें	यह खाने की दवाई नहीं है। यह लगाने की दवाई है।

जेन्शियन वायलेट	1% घोल	फोड़े फुंसी में :- सफेद पानी जाने पर :-	1. थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लेकर फोड़े फुंसी पर लगायें। 2. जननांगों पर लगाएँ। थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लगाकर योनि में रात में रखें सुबह निकाल लें। ऐसा 15 दिन तक करें।

कितने दिन तक दें	जब तक ठीक न हो।
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	कपड़ों पर दाग लग सकता है जिसके लिए सावधानी रखें।

गामा बी.एच.सी. (स्केबीज़ - खुजली की दवाई) :-



नाम	स्केबीज़ खुजली की दवाई
वैज्ञानिक नाम	गामा बी.एच.सी. 1%
किस प्रकार उपलब्ध	लोशन
कब दें	स्केबीज़ खुजली में
कैसे उपयोग करें	1. यह खाने की दवाई नहीं है। 2. यह चमड़ी पर लगाने की दवाई है।

कितने दिन तक दें	1 दिन लगायें। ठीक न होने पर 7 दिन बाद फिर एक बार लगायें।
दुष्प्रभाव	जलन हो सकती है। ज्यादा लगाने से चक्कर या खतरा हो सकता है।
किसे न दें	बच्चों से दूर रखें। गलती से भी पी जाने से जान का खतरा हो सकता है।
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	दवाई लगाते समय आंख, नाक और कान में न जाने दें।

दीवार लेखन हेतु सुझाव

1. 2 सप्ताह से अधिक खांसी हो तो मितानिन से सम्पर्क करें
2. दस्त होने पर मितानिन से सम्पर्क करें
3. बुखार होने पर मितानिन से सम्पर्क करें
4. सर्दी/खांसी होने पर मितानिन से सम्पर्क करें
5. दस्त हो तो, बार-बार नमक-शक्कर का घोल पीयें
6. दस्त, बुखार, निमोनिया, मलेरिया हो तो मितानिन से दवा लें
7. मलेरिया से बचने के लिए मच्छरदानी का उपयोग करें
8. बाल पोषण के 6 संदेश :- (1) बच्चों को जन्म के बाद 6 माह तक सिर्फ मां का दूध देना चाहिए, (2) 6 माह के बाद ऊपरी आहार देना चाहिए (3) भोजन दिन में 5 से 6 बार देना चाहिए, (4) भोजन में एक चम्मच तेल डालना चाहिए, (5) हरा-साग भाजी, दाल, अण्डा खिलाना चाहिए, (6) बीमार होने पर खाना बंद नहीं करना चाहिए।
9. खाए के पहिली साबुन राख म हाथ ल बढ़िया साफ रखव, स्वस्थ अपन हाथ रखव
10. गड्ढ़ों में डालकर मिट्टी का तेल, मच्छरों का करेंगे खत्म खेल
11. कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है। खून की जांच जरूर कराएं
12. दस्त के दौरान भोजन एवं पानी जारी रखें।
13. जाग गई भई, जाग गई, नारी शक्ति जाग गई
14. हर गांव में ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठक करेंगे, और गांव की समस्या को हल करेंगे
15. शरीर में दाग धब्बे हों तो मितानिन से सम्पर्क करें
16. महिलाओं से मारपीट करना अपराध है
17. महिला को जो मारेगा, जेल की हवा खायेगा
18. ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठक में जायेंगे, गांव की समस्या को दूर भगायेंगे
19. सांप, कुत्ता काटने पर 108 गाड़ी बुलाकर अस्पताल जाएं
20. गुटखा और गुडाखू से कैंसर हो सकता है
21. शराब एक ऐसा सांप है, जो पूरे परिवार को डसता है
22. लड़का लड़की एक समान
23. महिला पुरूष एक समान, दोनों का बराबर अधिकार

हेल्प लाइन नम्बर :-

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

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी, रायपुर - 492001

दूरभाष :- 0771-2236175, 4247444

प्रतियां - 72,000