

कहत हे मितानिन



मितानिन का नाम • _____
पारा • _____
गाँव • _____
ग्राम पंचायत • _____
विकास खण्ड • _____
जिला • _____

में हा कोसिस करहूं के ये किताब के सब्बो संदेसा,
घर-घर मा पहुंचे ।

सब्बो इन ला शासकीय स्वास्थ्य सेवा मिलय,
काबर के ये ह हमर अधिकार हावय। एकर बर में ह
सब्बो इन ला बतावत हौं,

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय,
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय ।

में अऊ मोर पारा के स्वास्थ्य समिति, गाँव माँ
बीमारी के रोकथाम करबो अऊ गाँव के लोग मन
ला अकाल मरे से बचावो ।

कहत हे मितानिन



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छत्तीसगढ़ शासन

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र,

विजली चौक, कालीबाड़ी,

रायपुर (छत्तीसगढ़) फोन : 2236104

● संस्करण

मई 2003

● परिकल्पना एवं लेखन

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

एकशत एड इंडिया, छत्तीसगढ़ क्षेत्र

एवं

छत्तीसगढ़ शासन का सम्मिलित उपकरण

● चित्रांकन एवं ले-आउट

विशाखा

● मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद, रायपुर

इस संदर्शिका का कोई भी अंश अनहित 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।

संदेश

“स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय, हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय” ।
इस महत्वपूर्ण उद्देश्य को लक्ष्य बनाकर छत्तीसगढ़ शासन ने
“इंदिरा स्वास्थ्य मितानिन कार्यक्रम” प्रारंभ किया है ।

इस सामुदायिक कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु “मितानिन” को एक
“स्वयंसेवी सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता” के रूप में देखा गया है ।
वह गाँवों में, घर-घर में, स्वास्थ्य स्थिति पर एक ठोस समझ बनाने
में मददगार हो ।

स्वास्थ्य कार्यक्रमों को जनसहयोग दिलाने के साथ ही, उन्हें बेहतर
स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना ही “मितानिन” कार्यक्रम का
मूलभूत लक्ष्य है ।

“कहत हे मितानिन ” प्रशिक्षित मितानिनों को गाँव-गाँव में बेहतर
स्वास्थ्य का संदेश देने में मदद करेगी ।

बेहतर स्वास्थ्य निर्माण हेतु संकल्पित विश्वास के साथ.....



(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), छत्तीसगढ़ शासन
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



छत्तीसगढ़ में बच्चों की मौत के मुख्य कारण



कुपोषित बच्चे :

- ज्यादा बीमार पड़ते
- जल्दी बीमार पड़ते
- ज्यादा मौत

और सही मदद से ये सारे बच्चे बच सकते थे..



स्वराब स्वास्थ्य क्या है ?

बीमारी की वजह से लोगों का जीवन खतरों में होने का कारण कुछ स्वास्थ्य परिस्थितियाँ होती हैं।



असुरक्षित पानी
एवं स्वच्छता की कमी



कुपीषण



रहन सहन की
स्वराब स्थिति



कठिन परिश्रम एवं
काम की विषम
परिस्थितियाँ



स्वराब
स्वास्थ्य



पुरन्ध्र प्रधान समाज



मानसिक
तनाव



स्वास्थ्य शिक्षा
का
अभाव



स्वास्थ्य सेवाओं
तक पहुँच न होना



बैहतर स्वास्थ्य क्या है ?

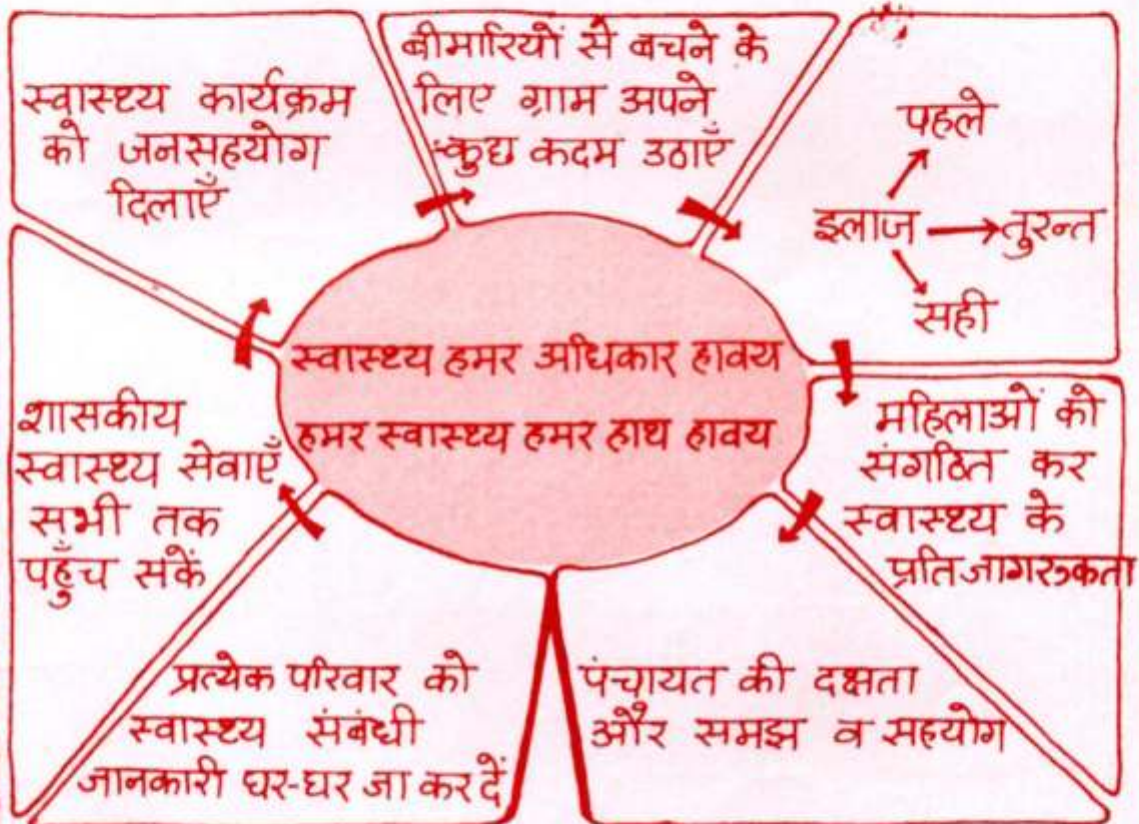
स्वास्थ्य का मतलब व्यक्ति का बीमार होने पर इलाज से नहीं, बल्कि उसके शरीर, मन व सामाजिक जीवन की बेहतरी से है। स्वास्थ्य का पर्याप्त-भोजन स्वच्छ-पानी, साफ सुथरा परिवेश, उचित आय का साधन और पर्याप्त आराम से सीधा संबंध है या इस प्रकार कहा जाये कि-



बैहतर स्वास्थ्य का इन सब से जुड़ाव है। यानि स्वास्थ्य माने जीवन की बेहतरी व गुणवत्ता का माप है।



• मितानिन कार्यक्रम का उद्देश्य •



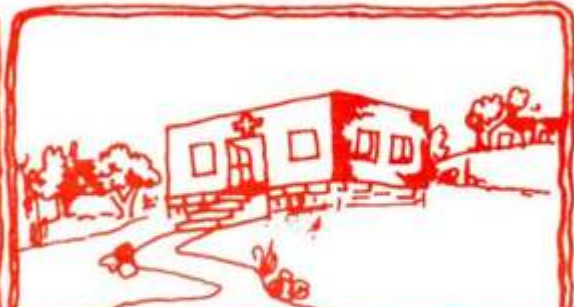
ताकि आने वाले समय में लोग मिलकर स्वास्थ्य योजनाएँ बना सकें



• शासकीय स्वास्थ्य सेवाएँ •



प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र कहाँ हैं?
दूरी? एवं डॉक्टर के मिलने का
समय?



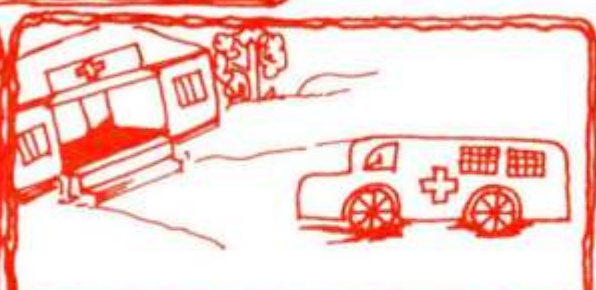
उपकेन्द्र कहाँ हैं? एवं दूरी
(अगर नहीं हैं तो कहाँ
बने?)



जिला अस्पताल कहाँ हैं?
कितनी दूर हैं?



अगर प्रसव के समय
समस्या हुई तो कहाँ ले
जायेंगे?

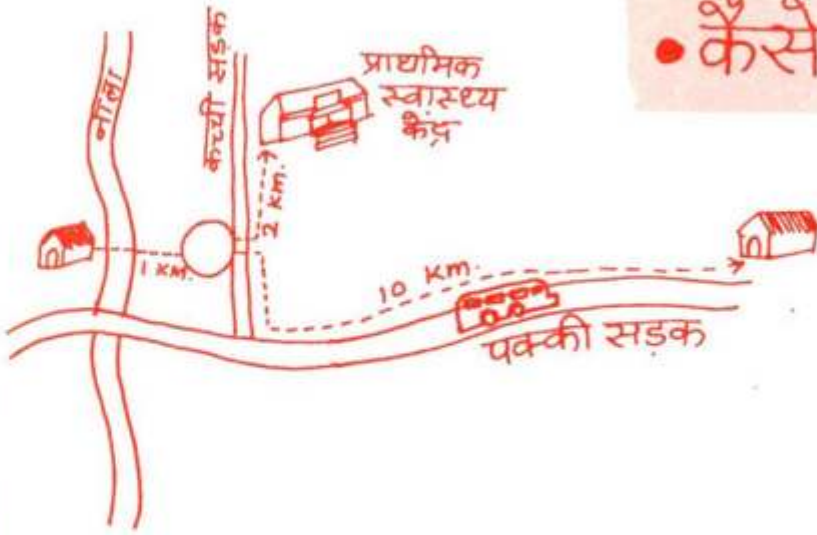


सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र
कहाँ हैं? कितनी दूर हैं?
कौन-कौन सी सेवाएँ उपलब्ध हैं?

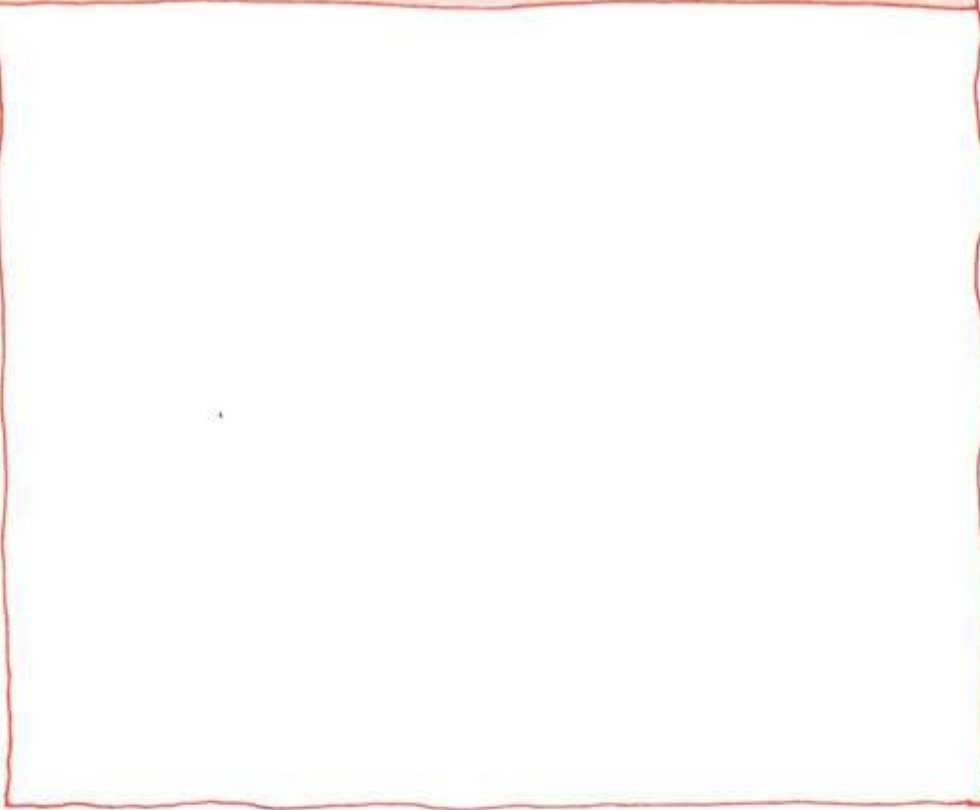
उक्त सभी की और बेहतर कैसे बनाएँ?



• कैसे पहुँचें •



आप अपने गाँव के लिये भी चित्र बनाएँ :



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



परिवार से बातचीत • बच्चों का स्वास्थ्य •



- माँ का दूध जन्म के पहले घंटे से शुरू करें
- माँ को पहले दिन से ही पूरा आहार दें। दाल, अंडे, दूध माँस, घी तैल, हरी सब्जियाँ जरूर दें।



बीमारी के कारण दूध बंद न करें।



पानी भी ज्यादा दें

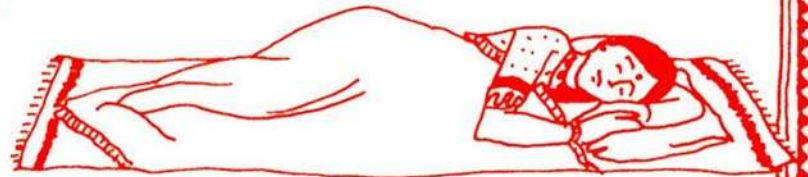
दूध के अलावा छः महीने तक कुछ न दें !



पानी भी नहीं?

हाँ! हाँ! पानी भी नहीं

माँ को उपयुक्त
जगह, समय
और आराम



परिवार से बातचीत
बच्चों के स्वास्थ्य पर ..

केवल

छः महीने के बच्चे को माँ का दूध काफी नहीं!



ऊपरी आहार खिलाएँ



सूजी, दाल का पानी, पसिया, सब्जी

नौ महीने के बच्चे को
क्या खिलाएँ

?



सब कुछ जो बड़े खाते हैं।
लेकिन
मिर्च और मसाला कम

एक वर्ष में बच्चे को कितना
आहार चाहिये ?



माँ और पिता जितना
खाते हैं उसका आधा।



लेकिन मेरा बच्चा तो इतना नहीं खा पाता !

दिन में आहार पाँच-छः बार खिलाएँ

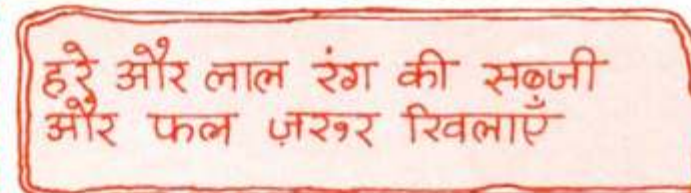
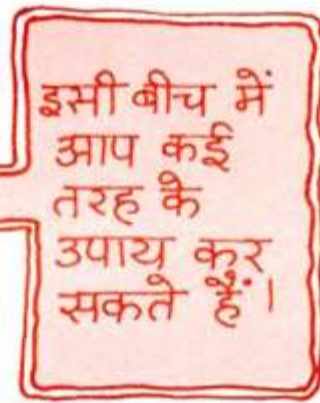
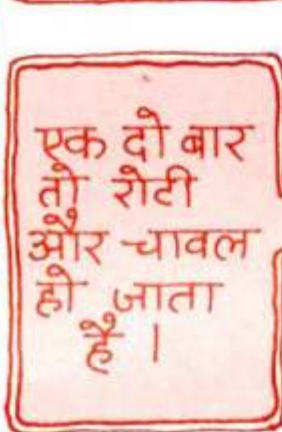


आहार में घी या तेल जरूर जोड़ें।

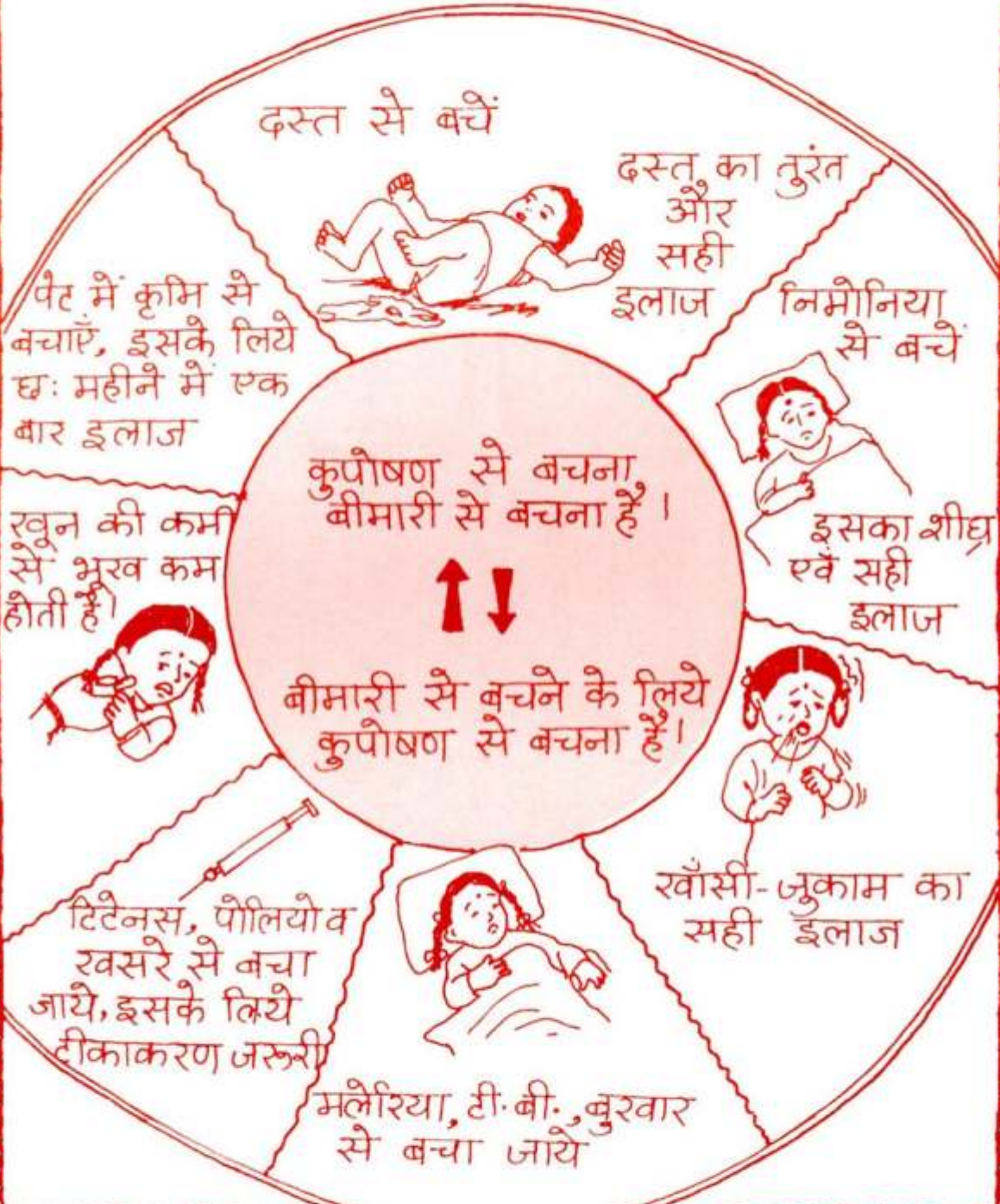
इसका आयतन कम होता है
परन्तु इससे उर्जा ज्यादा
मिलती है।



परिवार से बातचीत पाँच छः बार खिलाने के उपायः



कुपोषण और बीमारी..



बीमारी के समय आहार कम मत कीजिये बल्कि ... इस समय दिन में एक बार और भोजन दीजिये ।



टीकाकरण छः जानलैवा बीमारियों से बचाता है

टीकाकरण सूची

बच्चे की उम्र	टीके का विवरण
जन्म लेते ही	बी. सी. जी. का टीका
डेढ़ महीने में	डी. पी. टी. का टीका एवं पोलियो खुराक - 1
ढाई महीने में	डी. पी. टी. का टीका एवं पोलियो खुराक - 2
साढ़े तीन महीने में	डी. पी. टी. का टीका एवं पोलियो खुराक - 3
नीवें महीने में	खसरे का टीका
डेढ़ साल में	ब्रूस्टर टीका - 1
पाँच साल में	ब्रूस्टर टीका 2



परिवार से बातचीत

पारिवारिक स्थिति का बच्चे के स्वास्थ्य पर असर



बच्चों के साथ बिताया जाने वाला समय

बच्चों के साथ बात करना, खेलना, हँसना बच्चों की वृद्धि में सहायक है।

हम तय कर सकते हैं कि कम बच्चे हों !



मेरी पत्नी के 20 वर्ष की उम्र होते तक हम परिवार नियोजन के तरीके अपनाएंगे



हमारे पहले और दूसरे बच्चे के बीच 4 वर्ष का अंतराल है।

हम परिवार नियोजन के तरीके अपनाते हैं।

मेरी पत्नी में खून की कमी है और वज़न भी 40 कि. नहीं ! गर्भधारण उसके ठीक होने पर !



बच्चों के अंतराल के उपाय जानने के लिये ए. एन. एम से मिलें



• दौ अलग प्रयास •

सुरवी माँ

टीकाकरण
हो गया

विटामिन ए की
खुराक पिलाई
६ महीने में १ बार

६ महीने से बच्चे को
सस्ता और स्थानीय
आहार रिक्ताती हैं।



सही सलाह

बीमार पड़ने पर अच्छे
डाक्टर को दिरवाती हैं।

बीमार होने पर ए.एन.
एम. से सहायता लेती
हैं।

कृमि के लिये ६ महीने
में एक बार गोली देती हैं।

आंगनबाड़ी भी
भेजती हैं।

उपलब्ध
शासकीय सेवाएँ

उपयोग

दुरवी माँ

बाज़ार से तीन
कै डब्बों का
आहार देती थी

उपयोग न करने पर



बच्चे की बढ़ने के
लिये महंगा टॉनिक
और विटामिन
खरीदती थी।

डॉक्टर को हल्के सर्दी और दस्त में
दिरवाती थी और वो हर बार सुई
लगाते और सलाइन चढ़ाते थे।



मदद का हाथ किस ओर बढ़ाएँ ?

कुपोषित बच्चे



सामान्य बच्चे

• देखकर बताना मुश्किल



• वजन लिया जावे

कुपोषण के स्तर (श्रेणी)

स्तर I	बच्चा थोड़ा कमजोर है। देखें कि यह बढ़े नहीं।
स्तर II	बच्चा बहुत कमजोर है। आपकी सलाह और मदद जरूर मिले
स्तर III	अब कमजोरी जानलेवा हो सकती है। डॉक्टर को दिखाना भी जरूरी है। आपकी मदद जरूर मिले
स्तर IV	ऐसे में ज्यादातर बच्चे मर जाते हैं। यहाँ तक आपके गाँव में कोई बच्चा न पहुँचे

• कम से कम छः महीने में बच्चों का वजन अवश्य करवाएँ •

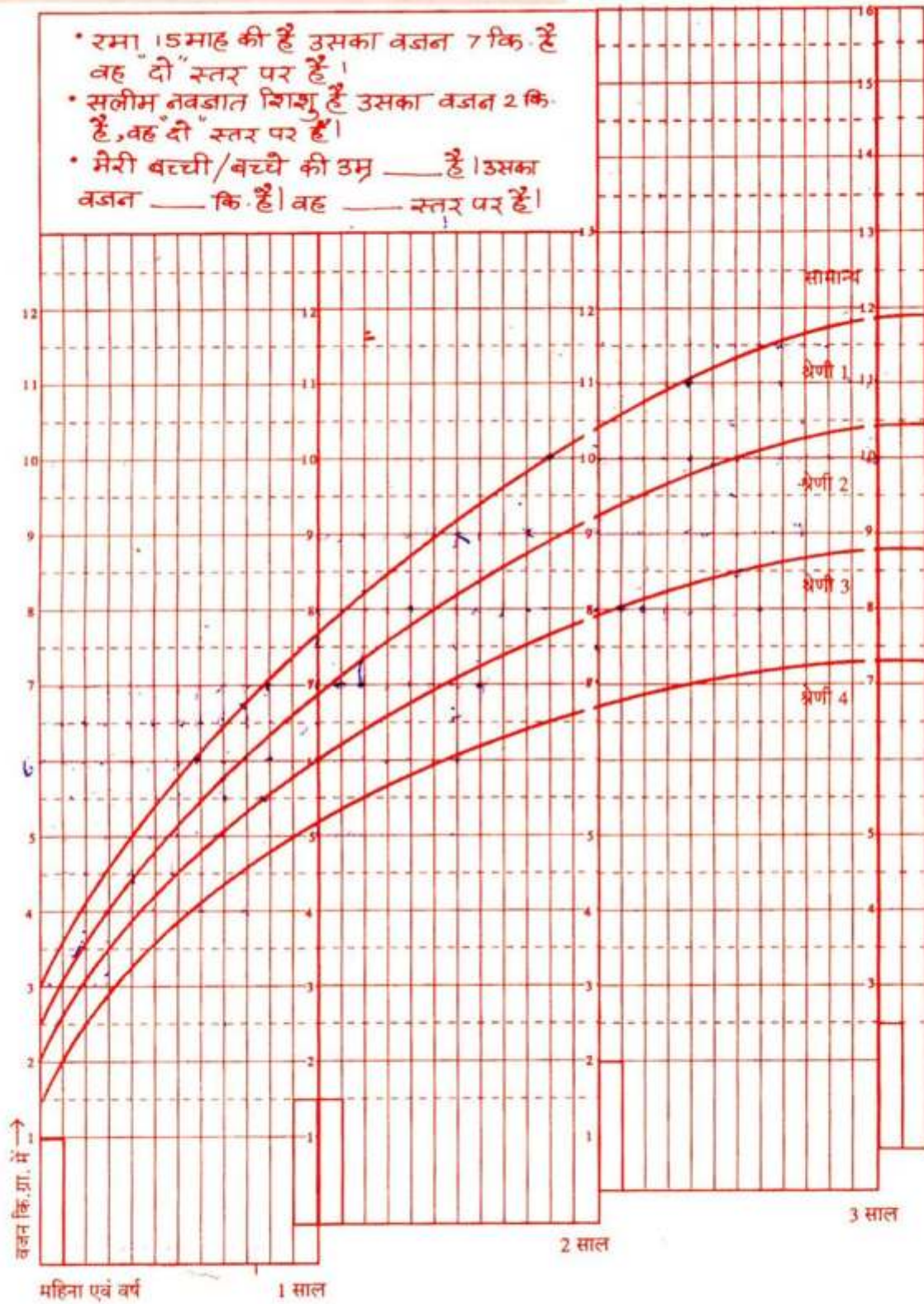


आपके बच्चों का स्तर क्या है ?

2 साल

3 साल

- रमा 15 माह की है उसका वजन 7 कि. है वह "दो" स्तर पर है।
- सलीम नवजात शिशु है उसका वजन 2 कि. है, वह "दो" स्तर पर है।
- मेरी बच्ची/बच्चे की उम्र _____ है। उसका वजन _____ कि. है। वह _____ स्तर पर है।



बातचीत कैसे करें ?

- पहले अच्छा तालमेल बनाइये ।
- फिर परिवार और माँ की किसी बात को लेकर प्रशंसा कीजिये जिससे माँ का आत्मविश्वास बढ़े ।
- फिर प्रश्न करें कि आज सुबह या फिर कल सुबह से बच्चे को क्या खिलाया ? कितनी बार खिलाया ? साथ ही अन्य आवश्यक सवाल पूछ सकते हैं । तत्पश्चात्
- अपनी सलाह को भी प्रश्न के रूप में कह सकते हैं कि क्या यह कार्य किया जा सकता है ? चर्चा के पश्चात् उन्हें हाँ या ना का उत्तर देने दें ।
- अन्त में जो उनकी गलत प्रक्रिया है, उनपर उनकी समझ बढ़ाइये ।

ध्यान देने योग्य बातें :

इस प्रकार के अनावश्यक उपदेश मत दे -

1. बच्चे को पौष्टिक आहार दीजिये
2. बच्चे को साफ सुथरा रखिये
3. बच्चे की सही देखभाल कीजिये

बल्कि उनसे विस्तार से बातचीत कर स्थिति को अच्छे से समझें और ठीक सुझाव दें, वह भी उनकी सहमति लेंते हुए ।



कुछ बीमारियों और इलाज की बातें दस्त क्या हैं ?



जिस प्रकार आँखों में कचरा पड़ जाने पर आँखों से पानी निकलता है, उसी प्रकार आँतों में कुछ जीवाणु पलने पर पानी रिसता है।



इसी पानी के साथ शरीर के अंदर का अन्न भी आँतों से जल्दी-जल्दी आगे बढ़ता है। इसी क्रिया को दस्त कहते हैं। व्यक्ति इसमें बार-बार शौच करता है।

दस्त होने के कारण



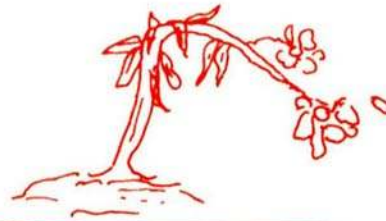
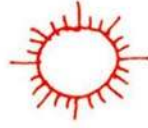
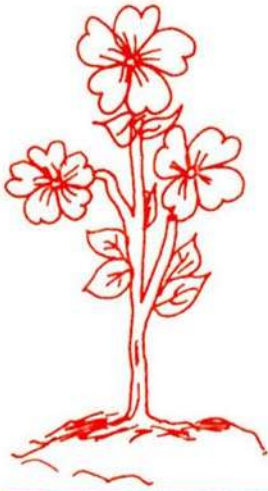
मलमूत्र की जगह पर उपलब्ध पानी का सेवन जिसमें जीवाणु जमीन में रिसकर पानी में फैल जाते हैं।



मलमूत्र में बैठी मक्खरकी अपने पंखों व पैरों में जीवाणु को चिपकाकर शुद्ध भोजन पर बैठती हैं। इसके सेवन से जीवाणु हमारे शरीर में पहुँचकर हमें हानि पहुँचाते हैं।



सूरवापन और दस्त



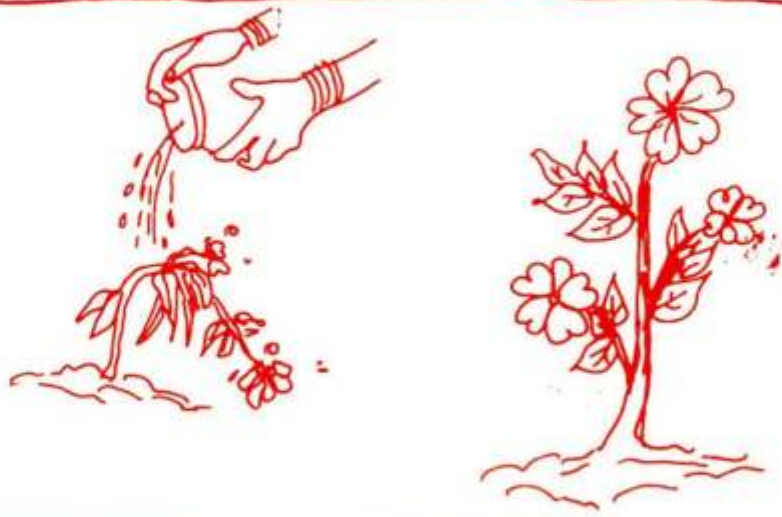
जिस प्रकार पानी की कमी से पौधा सूखने लगता है ...



उसी प्रकार दस्त होने पर शरीर से पानी निकलता है। शरीर में पानी की मात्रा कम होने को ही सूखापन कहते हैं। सूखापन से बच्चों की जान को खतरा होता है।



सूरवेपन से बचाव



जिस प्रकार पौधों में पानी डालने से पौधे हरे-भरे हो जाते हैं

उसी प्रकार दस्त हीने पर बच्चे को नमक और शक्कर का घोल (पानी) देना चाहिये। इस घोल को इस प्रकार बनाइये :-



+



+



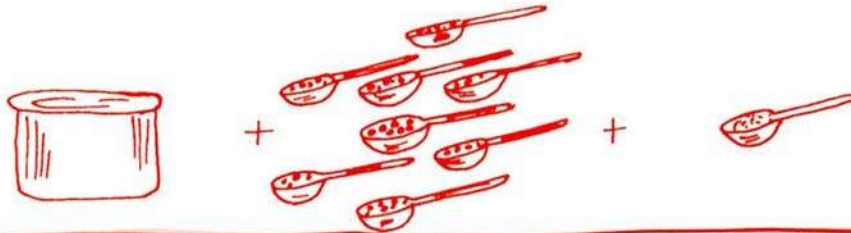
1 गिलास
पानी

एक चम्मच
शक्कर

एक चुटकी
नमक



ORS का घोल तैयार करना



1 लीटर पानी + 8 चम्मच शक्कर + 1 चम्मच नमक



उपलब्ध ORS पैकेट को एक लीटर पानी में घोल कर रखना चाहिये और इसे बीच-बीच में पिलाते रहना चाहिये ध्यान रहे - घोल को 12 घंटे बाद उपयोग में न लावें।

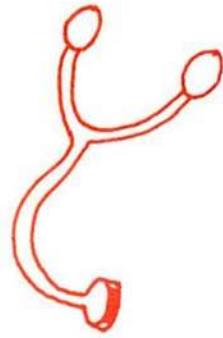
एक और, आसान व बेहतर तरीका है -



-चावल के माड़ (पसिया) को एक गिलास में एक चुटकी नमक डालकर पिलायें।



ए.एन.एम./डॉक्टर की सहायता कब लें ?



अगर उपर्युक्त परिस्थिति में सहायता न मिले तो:
 • कोट्रिम की गोली दें.

वयस्क	12-6 वर्ष	6-1 वर्ष	1वर्ष से नीचे
○○	○ एक	□ आधी	□ चौथाई



बच्चे को अस्पताल में भर्ती कब करें?



• दस्त न होने के उपाय •



• हाथ धीरें •

- शौच के बाद राख या साबुन से
- भोजन बनाने से पहले
- भोजन खिलाने से पहले

घर में सफाई: भोजन तथा पानी का सही उपयोग



भोजन और पेयजल को ढँककर रखें



जहाँ तक संभव हो ताजा भोजन ही खाएँ

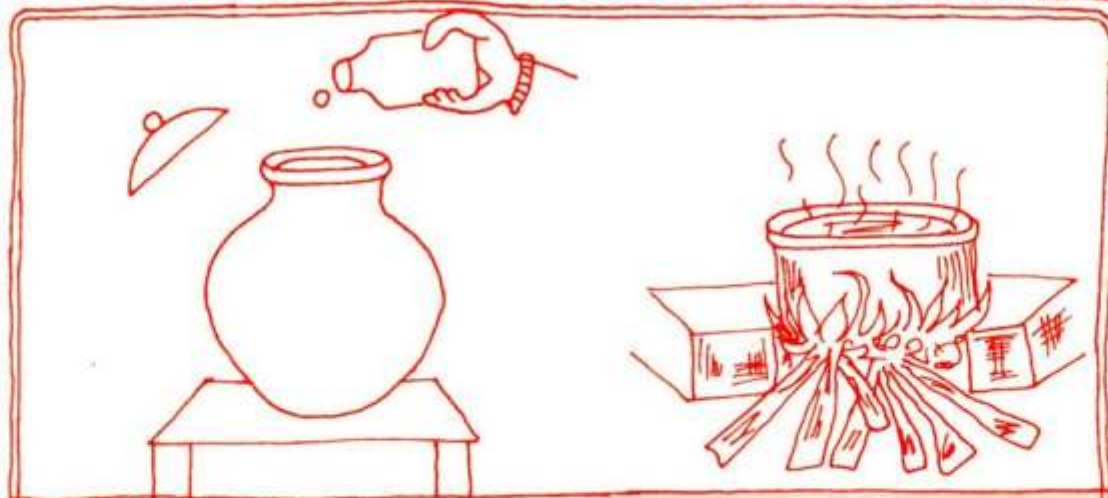


खुले फलों का सेवन न करें



पानी निकालने के लिये हथिये वाले बर्तन का ही प्रयोग करें

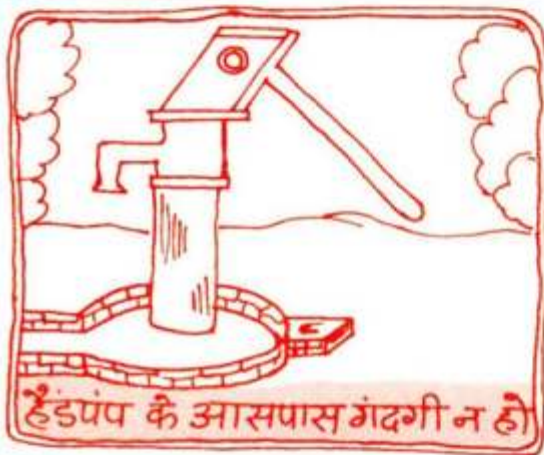




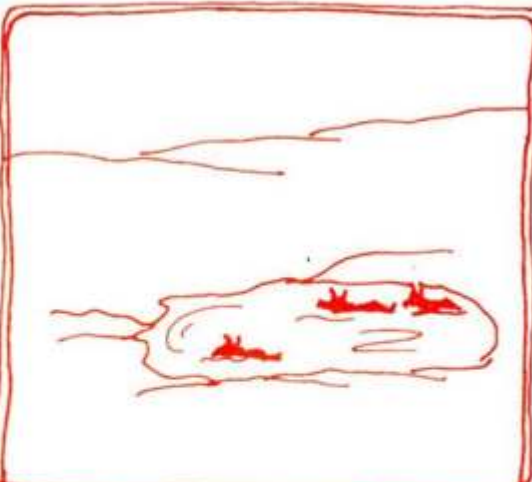
पीने के पानी में क्लोरीन की दवा डालें या पानी उबाल कर पियें (अगर संभव हो तो !)



बर्तन साफ रखें, मक्खनी आदि उनपर न बैठ पाएँ



हैंडपंप के आसपास गंदगी न हो



पशुओं को नहलाने का अलग तालाब हो।

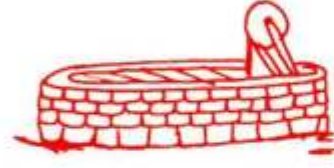
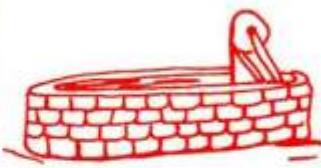


सुरक्षित तालाब

वर्ष में एक बार इसकी सफाई करें



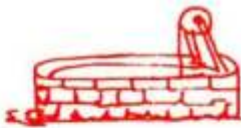
सुरक्षित कुआँ



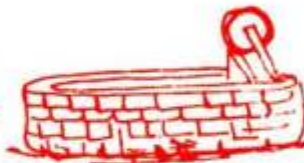
पक्की दीवार तथा फर्श से घिरा हो तथा ढंका हुआ हो।



प्रत्येक सप्ताह क्लोरीन की दवा डालें



आसपास बर्तन साफ करना, कपड़ा धोना, नहाना आदि कार्य न करें।



आसपास शौच न करें

पशुओं को न नहलाएँ



खाँसी और जुकाम

हल्के खाँसी-जुकाम से डरें नहीं



घरेलू उपाय (इलाज) का इस्तेमाल कीजिये



कम से कम तीन-चार दिनों तक



हल्का गर्म पानी पीने को दें।
ध्यान रहे - आहार कम न होने दें

संभव हो तो स्थानीय फल आदि भी दें रहें

अगर जुकाम से बहुत तकलीफ हो तो पैरासीटामोल की गोली (दवाई) दे सकते हैं

वयस्क	6-12 वर्ष	1 से 6 वर्ष	1 वर्ष से नीचे
○	○ आधी	□ चौथाई	एक चम्मच खुराक



निमोनिया की पहचान

अगर बच्चे को खाँसी हो तो निमोनिया हो सकता है। इसके लक्षण इस प्रकार देखे जा सकते हैं :



1. बच्चे की पसली चल रही है।

2. बच्चे की श्वास की गति 40 प्रति मिनट है।

(एक वर्ष से कम 50 प्रति मिनट, नवजात शिशु की 60 प्रति मिनट)



3. बच्चे की खाँसी से निकलता बलगम गाढ़ा पीला या खून जैसा हो।

4. यदि खाँसी के साथ तेज़ बुखार हो।



5. खाने पीने में असमर्थ हो।



- उक्त स्थिति में डॉक्टर के पास तुरंत जावें।
अगर डॉक्टर न मिले या देर लगे तो
कौट्रिम की गोली दीजिये।
इसका इलाज निम्नलिखित है :

1 वर्ष तक	चौथाई गोली सुबह और शाम ◻
1 से 2 वर्ष तक	आधी गोली सुबह और शाम ◻
2 से 5 वर्ष तक	एक गोली सुबह और शाम ◻
6 वर्ष से ऊपर के बच्चों में	डेढ़ गोली दिन में दो बार ◻◻

- गोली हमेशा पीसकर शक्कर मिला कर
बच्चों को खिलाएं•

12 वर्ष से ऊपर	दो गोली दिन में दो बार ◻◻
----------------	------------------------------



पेट में कृमि (कीड़े)



बच्चे पतले,
कमजोर और
पेट फूला हुआ
दिखाई दे तो
समझिये पेट
के अंदर
कृमि (कीड़ा)
हैं।

- इस अवस्था में बच्चे को शुद्ध पानी पिलायें
- इसके साथ ही अलबैण्डाजॉल की गौली आंगनबाड़ी या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से प्राप्त कर सकते हैं।
- इसे प्राप्त करना आपका अधिकार है।

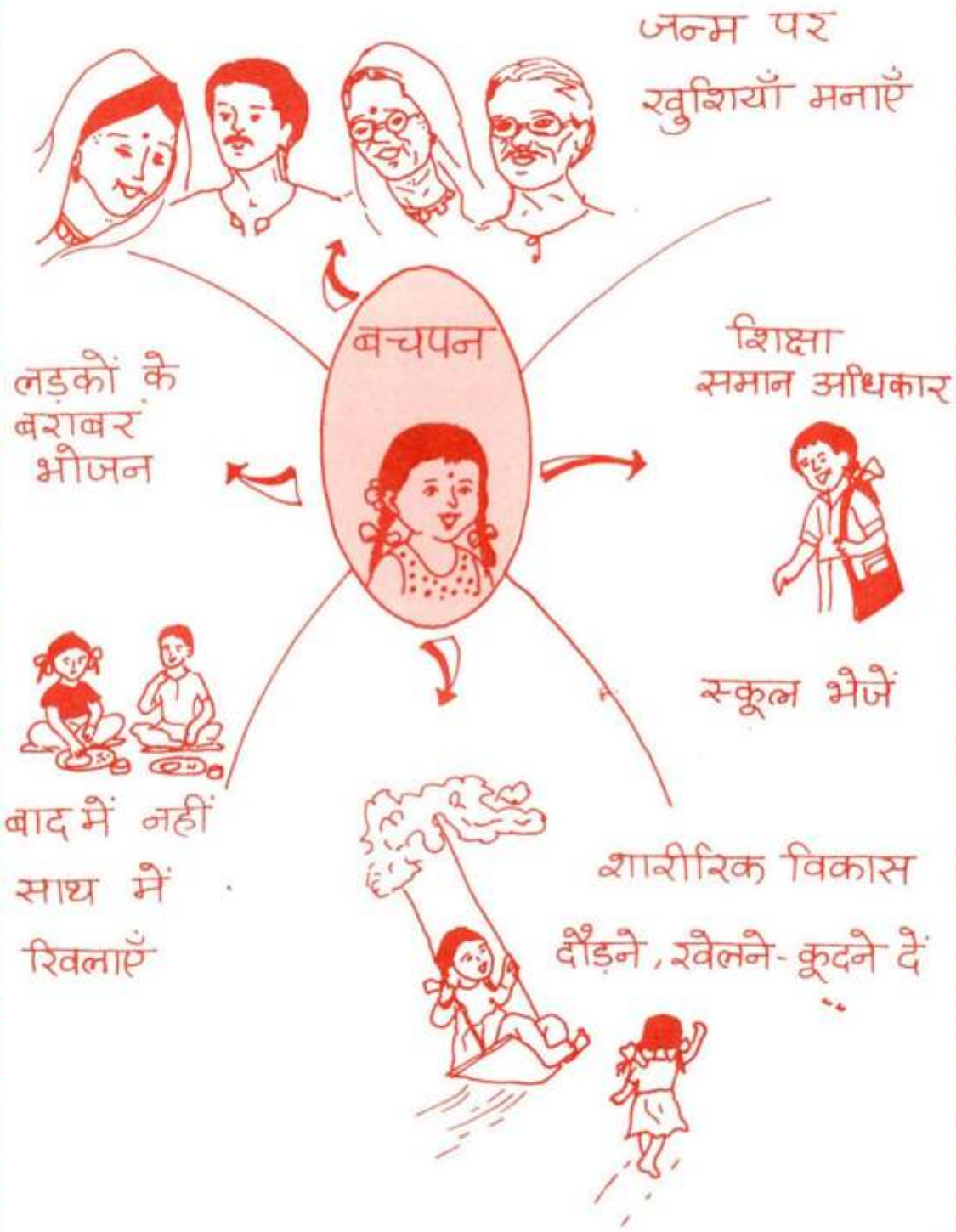
दो वर्ष से कम	दो वर्ष से ऊपर
□ आधी गौली दिन में एक बार	○ एक गौली दिन में एक बार



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



औरत की आवाज़



किशोरावस्था

कुपोषण से
बचाव करें

परिवार से भरपूर
स्नेह मिले

शारीरिक उत्पीड़न
न हो

रक्त की कमी
से
बचाएँ
कैल्शियम
भी जरूरी

किशोरावस्था



शादी के बारे में
राय पूछें

शरीर की
बनावट एवं
माहवारी के
बारे में जान
दें

मुझे शिवलने दो !

18 साल तक
शादी न करें

पढाई एवं
प्रशिक्षण दें



औरत की आवाज़



ज्यादा एवं
संतुलित
भोजन की
व्यवस्था

दूध, दाल, फल, हरी
साग सब्जियाँ



ए.एन.एम से जांच, कम से कम
तीन बार

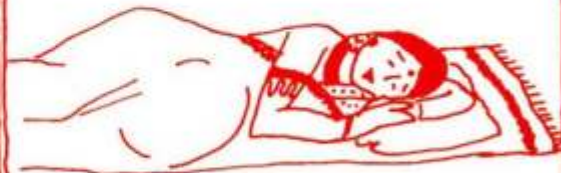
और उससे जो सुविधाएँ
मिलती हैं उन्हें लेना

गर्भावस्था

सिर्फ मेरी नहीं !

परिवार एवं समाज
की भी जिम्मेदारी

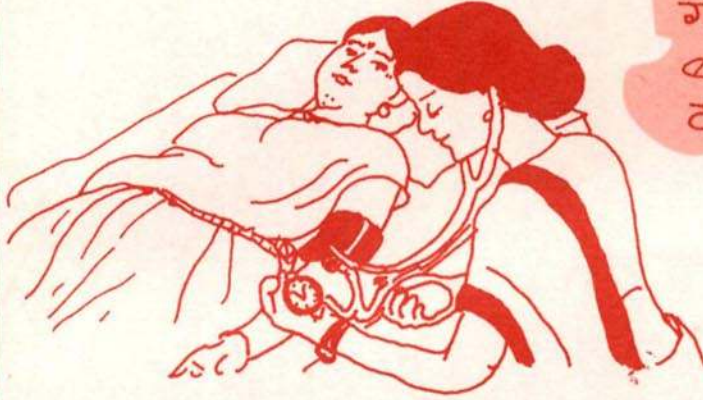
आराम की व्यवस्था
भारी काम से बचाव



प्रसव अस्पताल में या
प्रशिक्षित दाई से



ए. एन. एम. की सेवाएँ



गर्भवती महिला का ब्लड प्रेशर (रक्त-दाब) जाँचना

गर्भवती महिला के रक्त और पेशाब की जांच



गर्भवती महिला को आयरन की गौली देना

आयरन की गौली 120 दिन खाएँ, रोज एक या दो

असामान्य लक्षण पाए जाने पर डाक्टर के पास जाने की सलाह, जैसे पैरों में सूजन, अधिक रक्तदाब या रक्तस्राव



ए. एन. एम की सेवाएँ

ए. एन. एम. टिटेनस का टीका लगाती हैं



दो टीके एक महीने के अंतराल पर



गर्भावस्था के दौरान बच्चे की बढ़त और स्थिति की जाँच

महिला के वजन की जाँच

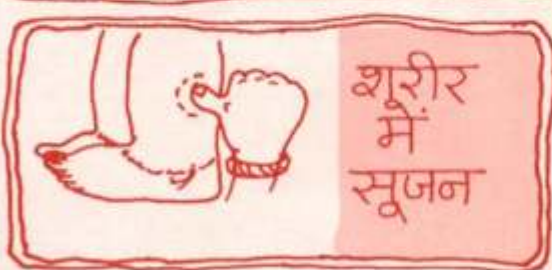
गर्भावस्था के दौरान खाने-पीने की सलाह



गर्भावस्था के दौरान काम और आराम से संबंधित सलाह



• गर्भावस्था में खतरों के चिह्न •



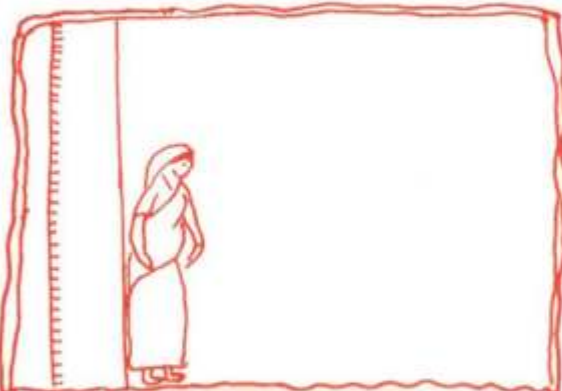
कठिन प्रसव किन परिस्थितियों में ?



जब गर्भवती माता की उम्र 18 वर्ष से कम हो।



जब गर्भवती माता की उम्र 35 वर्ष से ज्यादा हो।



शारीरिक कद 145 से.मी. से कम हो।



शारीरिक वज़न गर्भधारण से पहले 38 कि. हो।



दो बच्चों की बीच का अंतराल 2 साल से कम हो।

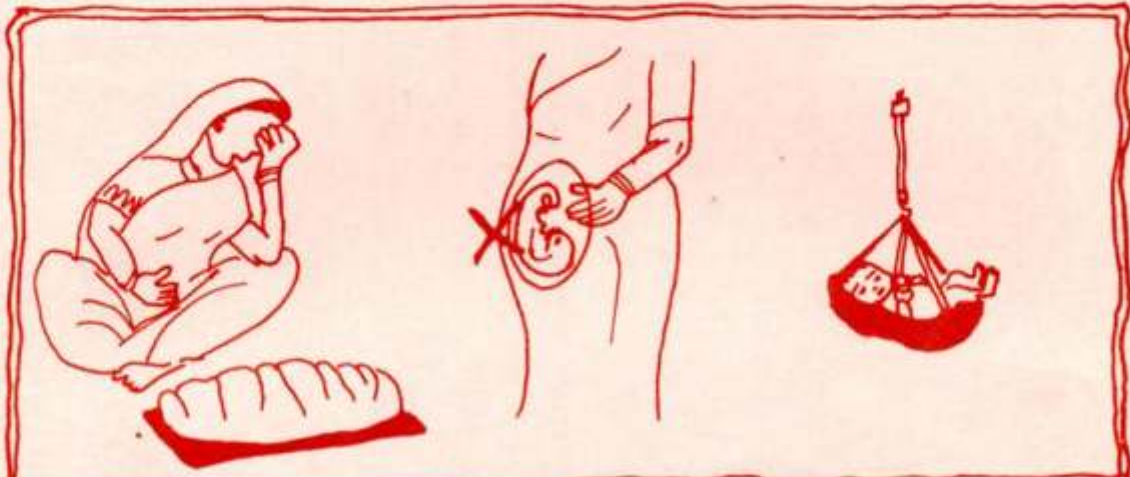
कठिन प्रसव



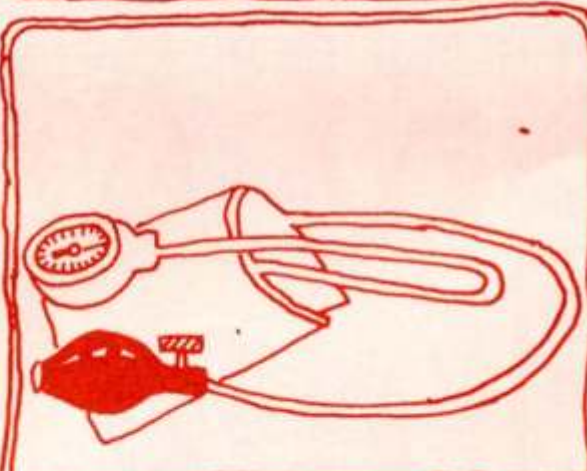
चार से अधिक बच्चे हों



कठिन प्रसव किन परिस्थितियों में ?



पूर्व गर्भविस्था के दौरान गर्भपात हुआ हो या मृत शिशु
नहीं जन्म लिया हो या 2 कि.ग्रा. से कम वजन के
बच्चे न जन्म लिया हो।



गर्भवती माता को पूर्व प्रसव व
गर्भविस्था में हाई ब्लड प्रेशर
के साथ झटके आए हों।



पहले प्रसव में कठिनाई
आई हो या ऑपरेशन
से प्रसव हुआ हो।



प्रसव के दौरान व प्रसव के बाद स्वतंत्र के चिन्ह

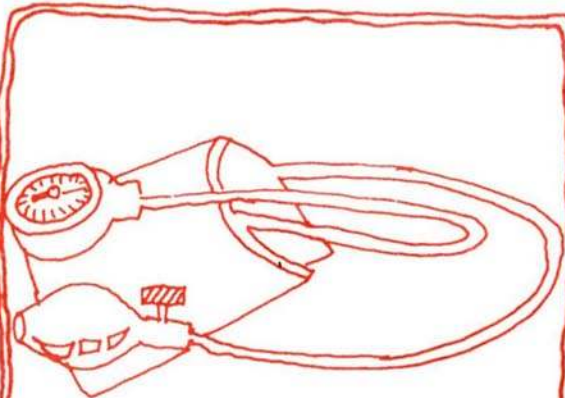
बच्चे की हलचल में
कमी या बढ़त



खून का बहना



अधिक रक्तस्राव



उच्च प्रेशर बढ़ना



पहले दिन



दूसरे दिन



दीर्घ प्रसूति



रक्त-अल्पता (खून की कमी)

कारण

1. कुपोषण
2. कृमि
3. बार-बार गर्भधारण
4. रक्तस्त्राव
 - a. माहवारी में
 - b. बवासीर इत्यादि

लक्षण

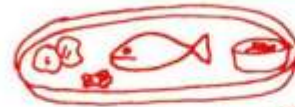


अगर आँख में हल्का पीलापन या सफ़ेद दिखें

अगर थोड़ा सा चलने पर थकान लगे - तो समझे एनीमिया (रक्त अल्पता) है।

निवारण

1. हरी पत्तीदार सब्जियाँ, रागी, बाजरा, गुड़, माँस, मछली



2. कृमि के लिये दवाई - अल्बेंडाज़ाल
3. आयरन और फौलिक एसिड की गोलियाँ



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



मलेरिया कैसे फैलता है ?



• मलेरिया से बचाव •

पहला कदम:

हम मिल कर कार्य करें साथ ही सरकार की मदद मिले तो हम अपने गाँव को मलेरिया से बचा सकते हैं। इसके लिये शीघ्र पहचान व तुरंत इलाज कराएँ:

- हमारे गाँव में मितानिन के पास 100-300 क्लोरोक्वीन गोली हर समय उपलब्ध।
- बुखार होने पर उसी दिन मलेरिया की गोली मिल जाय।
- इसे सही मात्रा में खाया जाय।
- और एक दिन के अन्दर रबून की जाँच की व्यवस्था हो।



मलेरिया पर समझ

• मलेरिया एक प्रकार का बुखार है।

मलेरिया के लक्षण



हर बुखार मलेरिया हो सकता है।


सामान्य रूप से मलेरिया बुखार में पहले ठण्ड लगती है और सिरदर्द होता है फिर तेज बुखार, फिर पसीना आता है और बुखार उतरता है।





• यह चक्र हर दिन एक बार या दो दिन में एक बार होता है।







मलेरिया का सही इलाज

बुखार हो तो रबून की जाँच करवाइये और क्लोरीक्वीन की गोली दीजिये :

चित्र 1: 

उम्र				
	बड़ा व्यक्ति	बड़ा बच्चा	मध्यम बच्चा	छोटा बच्चा
वर्ष	14 वर्ष से उपर	9 से 14 वर्ष	5 से 8 वर्ष	1, 2, 3, 4 वर्ष
गोली पहला दिन	○○○○	○○○	○○	○

अगर एक दिन में रबून की जाँच (रिपोर्ट) मिली और उसमें मलेरिया के जीवाणु नहीं पाए गए तो यह मलेरिया नहीं है। अगर पाया गया हो तो अगले दिन फिर क्लोरीक्वीन दीजिये।

उम्र				
वर्ष	14 वर्ष से उपर	बड़ा बच्चा	मध्यम बच्चा	छोटा बच्चा
	बड़ा व्यक्ति	9 से 14 वर्ष	5 से 8 वर्ष	1, 2, 3, 4 वर्ष
दूसरा दिन	○○○○	○○○	○○	○
तीसरा दिन	○○	○	○	○



मलैरिया से बचें !

दूसरा कदम :

• मच्छरों को कम करें •



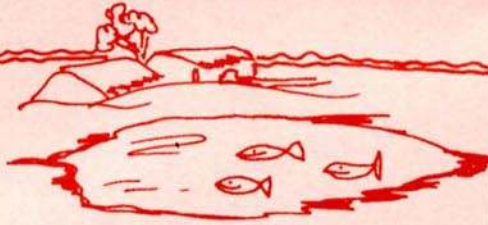
जमा पानी में थोड़ा तेल डालिये



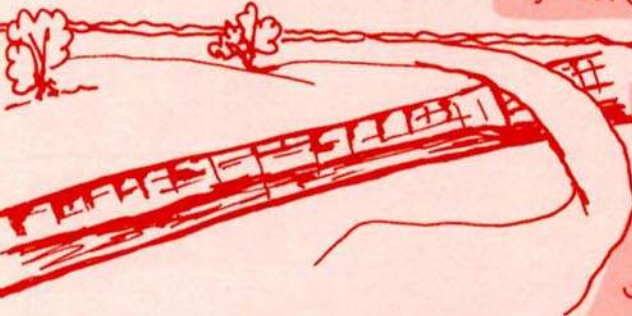
गड्ढा भर दीजिये या पानी जमा न होने दीजिये



कुएँ और छोटे तालाब में गम्बूसिया मछली डालें



तालाबों में खाने की मछली पालें और किनारों के घास-पौधे निकाब दें



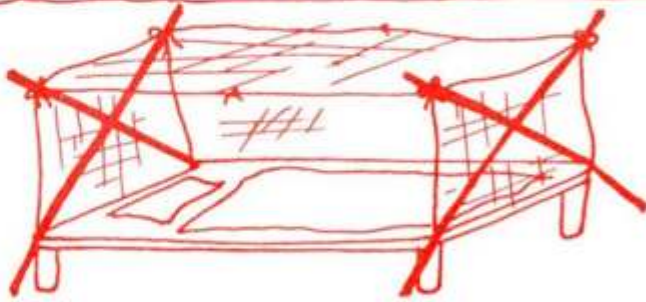
नहर में पानी ठहरने न दिया जाये या सप्ताह में एक बार ज़रूर साफ़ करें



मलैरिया सै बचै

व्यक्तिगत सुरक्षा: तीसरा कदम

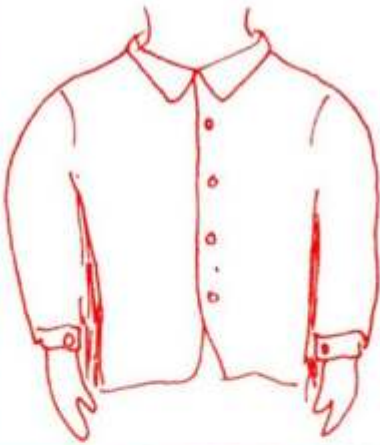
अपने आपको मच्छर सै बचाने के लिये सस्ते उपाय अपनाइये जौ हमारे गाँव या हाट-बाजार में मिले



मच्छरदानी



नीम के पत्तों
अथवा
अगरबत्ती का
धुँआ



पूरी आस्तीन की
कमीज़



बदन पर तैल





टी. बी. पर समझ

कीटाणु
हवा से



जब व्यक्ति सांस लेता है
तो शरीर में टी. बी. के
कीटाणु हवा द्वारा प्रवेश
करते हैं।

इन तीनों कारणों के मिलने
पर ही टी. बी. की
बीमारी होती है।



प्रतिरोधक शक्ति
की कमी



दूषित वातावरण

कीटाणु होने पर भी प्रत्येक मनुष्य को टी. बी.
नहीं होता। प्रतिरोधक शक्ति की कमी से
कुपोषण होता है और कुपोषित होने पर
टी. बी. होने की संभावना अधिक होती है।

बीमारी और कार्य के बोझ से भी प्रतिरोधक
शक्ति की कमी हो सकती है।



टी. बी. के लक्षण



खोंसी के साथ बलगम में खून आते हुए खँदी सप्ताह ही जाये ती समझिये टी. बी. हैं।



दी सप्ताह से अधिक बुरवार ही।



भूख कम लगती ही और वजन घटता ही।

उपर्युक्त स्थिति में तुरन्त डाक्टर के पास जाये

1. बलगम की जाँच कराएँ
2. अगर नकारात्मक ही ती एक्स-रे करवाएँ

इसे देखकर मालूम होगा कि टी. बी. हैं या नहीं, अगर हैं ती डॉक्टर के अनुसार ६ महीने तक गोलियाँ लेनी चारिये।



टी. बी. से बचाव

समाज के स्तर पर :



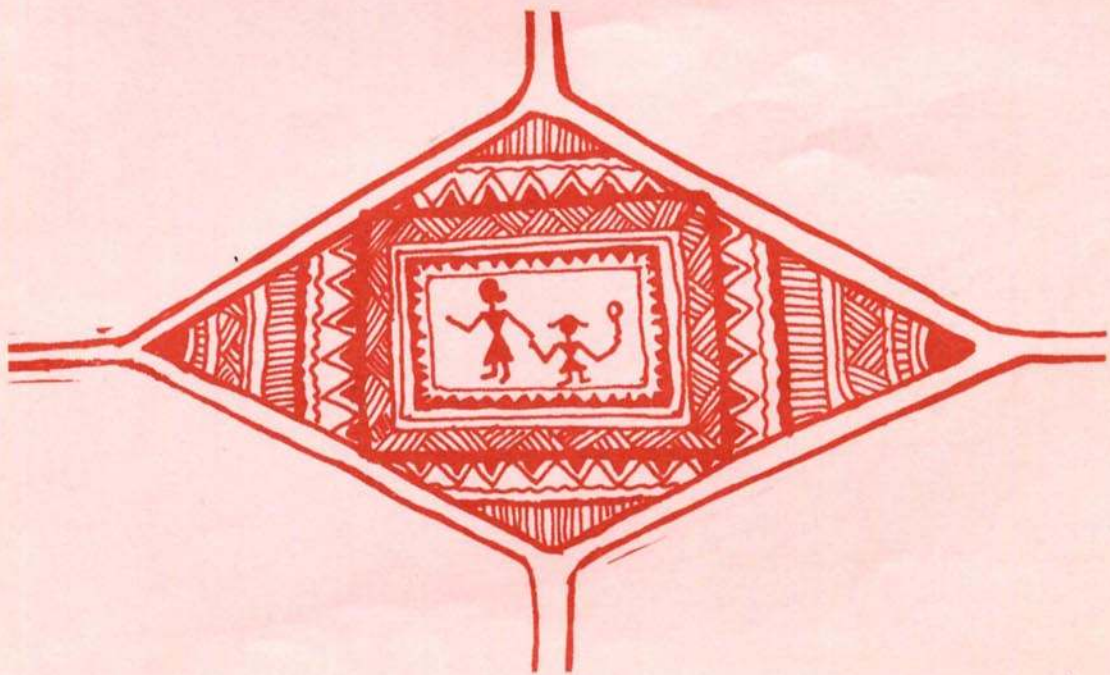
1. गाँव के स्तर पर टी. बी. के लक्षणों के लिये घर-घर बातचीत करें।
2. फिर खाँसी व बुखार के लिये स्वास्थ्य शिविर लगाया जाये।
3. डाक्टर बलगम की जाँच करें
4. इसमें ध्यान दिया जाये कि गरीब परिवार, बूढ़े और विकलांगों की खाँसी की जाँच की जाये।
5. जिन्हें टी. बी. है उन्हें भित्तिन मदद करे ताकि वो पूरे 6 महीने की दवा लें

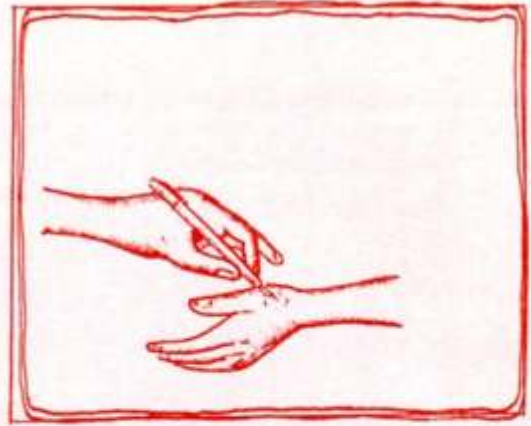
परिवार के स्तर पर :



1. कुपोषण से बचें
2. धूलभरे व प्रदूषित वातावरण से बचें
3. अगर टी. बी. के मरीज हों तो इधर उधर धूकें नहीं और मुँह पर कपड़ा रखकर बात करें।
4. खाँसी हो तो तुरन्त जाँच कराई जाये।







- हर घर, हर तन का कुण्ठ मिटाएँ •
- कुण्ठ उन्मूलन में सहयोग बढ़ाएँ •



समुदाय को बताएँ कि :

- जिन दाग-धब्बों पर सुन्नपन होता है, जिन पर खुजली नहीं होती वे कुष्ठ रोग के दाग धब्बे ही सकते हैं।
- कुष्ठ रोग का इलाज सभी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त होता है।
- दवाओं से कुष्ठ रोग को बढ़ने से रोक जा सकता है।
- रोग की शुरुआत में ही इलाज कर लेने से अपंगता नहीं होती।
- जिन रोगियों का इलाज हो चुका है, भले ही उन्हें कोई शारीरिक विकृति हो तो भी यह समझें कि उनका रोग ठीक हो चुका है।

स्मरण रखिये :

- क्षांका होने पर या कुष्ठ के लक्षण दिखने पर तुरंत जांच कराएँ।
- शीघ्र उपचार रोग को मिटाता तो है, साथ ही समाज में कुष्ठ का संक्रमण कम होता है।

- हर घर, हर तन का कुष्ठ मिटाएँ •
- कुष्ठ उन्मूलन में सहयोग बढ़ाएँ •



स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



कुछ छोटी-छोटी बातें गरीबी के खिलाफ



उत्पादन बढ़ाने हेतु सिंचाई साधन अपनाकर सामूहिक कृषि व फसल चक्र अपनाएँ।



बचत समूह बनाएँ



धान का भंडारण करें ताकि आवश्यक परिस्थितियों (सूखा) में काम आये।



अपने जंगल बचाएँ



कुपोषण और बीमारी का सबसे बड़ा कारण गरीबी है। गरीबी को दूर करने के लिए दूसरी तरह की समझ बनानी होगी। इसके लिये गरीबों को संगठित होना पड़ेगा। संगठित समूह की सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक क्षेत्रों में भागीदारी बढ़नी चाहिये। और इसके लिये शिक्षित व स्वस्थ होना आवश्यक है।

प्रारंभ में छोटी-छोटी बातों जैसे - बच्चे की बीमारी और अपनी सुरक्षा के लिये मिलजुल कर कार्य करें। तब ही बड़ी-बड़ी बातों को समझकर अपने समाज को बचा सकेंगे।



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

एक परिचय

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा समर्थित एक स्वतंत्र संस्था है। एक्शन एउ इंडिया, जो कि 1972 से भारत में कार्यरत एक अन्तर्राष्ट्रीय विकास संगठन है, द्वारा राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ का संचालन किया जा रहा है।

राज्य शासन द्वारा छत्तीसगढ़ राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का व्यापक प्रयास किया जा रहा है, इसमें शासन का साथ देने के लिए एक राज्य स्तरीय सलाहकार समिति का गठन हुआ है। राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र इस समिति को विभिन्न मुद्दों पर सहयोग प्रदान करता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए राज्य शासन द्वारा मितानिन कार्यक्रम का प्रारंभ किया गया है इसमें संदर्भ एवं प्रशिक्षण सामग्रियों की परिकल्पना व निर्माण एवं विभिन्न स्तर की प्रशिक्षण की पूर्ण जिम्मेदारी भी केन्द्र द्वारा निभाई जा रही है।

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर (छत्तीसगढ़) फोन : 2236104