

हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ



नागरिक समाज एवं सरकार की संयुक्त पहल

**दस का दम
स्वस्थ रहेंगे हम!**



स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

सरकार एवं नागरिक समाज की संयुक्त पहल

दस का दम-स्वस्थ रहेंगे हम

बीमारियों से बचाव के लिए दिए जाने वाले
संदेशों की पुस्तिका

वर्ष - 2013

संदर्भ ग्रंथ : जीवन के संदेश

लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12वीं तक एवं शादी 18 के बाद ही



लड़कियों की पढ़ाई लिखाई परिवार एवं समाज दोनों के लिए बेहद जरूरी है। पढ़ी लिखी लड़कियाँ सफल गृहिणी होती हैं। वह अपने और अपने बच्चों की सही देख-रेख करने में सक्षम होती हैं। कम उम्र में लड़कियों की शादी करना उनके स्वास्थ्य एवं आने वाले बच्चों के स्वास्थ्य के लिए बेहद घातक हो सकता है।

मुख्य संदेश

- हर लड़की को शिक्षा का अधिकार है।
- लड़कियों को ज्यादा से ज्यादा पढ़ाना चाहिए। कम से कम 12वीं कक्षा तक पढ़ाई पूरी करने वाली लड़कियाँ ज्यादा समझदार होती हैं और अपने स्वास्थ्य एवं परिवार की जिम्मेदारी बेहतर ढंग से निभा पाती हैं।
- ऐसा देखा गया है कि जिस परिवार में पढ़ी लिखी लड़कियाँ होती हैं उस परिवार की स्वास्थ्य एवं आर्थिक स्थिति बेहतर होती है।
- लड़कियों की शादी 18 वर्ष के पहले नहीं करना चाहिए।

- 18 वर्ष की आयु से पहले किसी भी लड़की का शरीर माँ बनने के लिए तैयार नहीं होता ।
- 18 वर्ष की आयु से पहले गर्भ धारण करने से माँ और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के लिए खतरा बहुत बढ़ जाता है । इसीलिए भारत सरकार ने कानूनन विवाह के लिए लड़की की कम से कम आयु 18 साल तय की है ।
- 18 वर्ष से छोटी लड़कियों की शादी करवाना कानूनन अपराध है ।



गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जाँच



हजारों महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान तकलीफ उठाती हैं। इनमें से कई तकलीफें महिलाओं और उनके बच्चों की जान ले सकती हैं या उन्हें गम्भीर रूप से कमजोर कर सकती हैं।

गर्भावस्था से जुड़े खतरों को बहुत कम किया जा सकता है, अगर महिला गर्भवती होने से पहले पूरी तरह स्वस्थ और तन्दुरुस्त हो, अगर वह गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से अपने स्वास्थ्य की जाँच कराए और अगर वह नर्स या ए.एन.एम. की उपस्थिति में प्रसव कराए। प्रसव के बाद 24 घंटे के दौरान और छह सप्ताह तक समय समय पर महिला के स्वास्थ्य की जाँच कराई जानी चाहिए।

मुख्य संदेश

- सभी गर्भवती महिलाओं को गर्भधारण का अंदेशा होते ही ए.एन.एम. से संपर्क कर पंजीकरण कराना चाहिए।
- ए.एन.एम. द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र में अथवा महीने में एक बार होने वाले ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस पर पंजीकरण के बाद गर्भवती महिला की ए.एन.एम. द्वारा जाँच की जाएगी तथा टी.टी. का टीका तथा आयरन की गोलियाँ दी जाएँगी।

- नर्स या ए.एन.एम. द्वारा हर गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार महिला की जाँच करवानी चाहिए।
- सभी गर्भवती महिलाओं को पूरी गर्भावस्था के दौरान अपने भोजन में हरी साग सब्जियाँ, फल, दूध/मॉस-मच्छली, अण्डे आदि विशेष रूप से लेना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं को आराम देना चाहिए।
- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं को कई तरह की शारीरिक तकलीफें हो सकती हैं। इसलिए सभी परिवारों को इन तकलीफों की चेतावनी देने वाले लक्षणों की पहचान होनी चाहिए। उन्हें जैसे तथा दूसरे साधनों की पहले से तैयारी रखनी चाहिए ताकि गर्भवती महिला को तकलीफ होने पर तुरन्त प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी की मदद मिल सके।
- प्रसव के बाद भी गर्भवती महिला की पहले, तीसरे, सातवें, चौदहवें, इक्कीसवें, अठाइसवें और बयालीसवें दिन आशा / स्वास्थ्यकर्मी द्वारा जाँच होनी चाहिए। किसी भी परेशानी या खतरे के लक्षण दिखने पर डाक्टर से या अस्पताल में बिना समय गँवाए दिखाना चाहिए।



जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत
और छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध,
उपरी खाना छः महीने के बाद

दस का दम

3

हमारा स्वास्थ्य-हमारे हाथ

नवजात शिशुओं एवं छोटे बच्चों के आहार संबंधी देखभाल में स्तनपान पहली सीढ़ी है। जन्म के 1 घण्टे के भीतर स्तनपान द्वारा हर वर्ष अनेकों शिशुओं की जान बचाई जा सकती है। पहले छह महीने में केवल माँ का दूध पीने वाले बच्चे, उपरी दूध पीने वाले बच्चों के मुकाबले कम बीमार पड़ते हैं और अधिक तन्दुरुस्त होते हैं। अगर सभी बच्चे पहले छह महीने सिर्फ माँ का दूध पियें तो हर वर्ष बहुत सारे बच्चों का जीवन बचाया जा सकता है और बच्चों के स्वास्थ्य और विकास को बहुत अधिक सुधारा जा सकता है।

बच्चों की आधी से अधिक मौतें, कुपोषण यानी कमज़ोर खुराक के कारण होती हैं। कुपोषण उनके शरीर में बीमारी से लड़ने की ताकत को कम कर देता है। छः महीने की उम्र के बाद माँ के दूध के साथ उपरी खाने की सही खुराक न मिलने से बच्चे बार-बार बीमार पड़ते हैं, और समुचित देखभाल न होने से कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।

मुख्य संदेश

- शिशु के जन्म लेने के तुरंत बाद जो पहला पीला गाढ़ा दूध माँ के स्तन से निकलता है, उसे खिरसा या कोलस्ट्रम कहते हैं। यह शिशु के लिए प्रकृति की ओर से दिया गया पहला आहार है, जो उसके लिए अत्यंत जरूरी है।
- खिरसा में विटामिन "ए" की प्रचुर मात्रा रहने के कारण ही यह पीला दिखता है। विटामिन "ए" बीमारियों से लड़ने की क्षमता विकसित करता है। अतः शिशु के लिए यह पहला टीका भी कहा जा सकता है, जो शिशु के लिए अति-आवश्यक है। इसमें विटामिन "ए" की अच्छी मात्रा होने के कारण बच्चों की आँखों की रोशनी भी अच्छी रहती है।
- माँ के दूध में काफी मात्रा में प्रोटीन भी होता है जो बच्चे के विकास में मदद करता है। यह बच्चों को दस्त एवं पीलिया जैसे खतरनाक रोगों से भी बचाता है।
- नवजात शिशु को उसकी माँ के करीब रखा जाना चाहिए। उसे जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करा देना चाहिए।
- बच्चे को बार-बार दूध पिलाने से माँ का दूध बढ़ता है। रात में भी शिशु को हर दो घंटे पर स्तनपान कराते रहना चाहिए।
- माँ का दूध पीने से छोटे बच्चों को घातक बीमारियों से बचाने में मदद मिलती है। पहले छह महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध ही पिलाना चाहिए। माँ के दूध से ही उसके खाने-पीने की सारी जरूरत पूरी हो जाती है। आमतौर पर इस दौरान उसे कुछ और खिलाने-पिलाने की जरूरत नहीं होती। पानी पिलाने की भी नहीं। माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में पानी रहता है।
- गर्मी के मौसम में भी शिशु को पानी पिलाने की कोई जरूरत नहीं है। माँ के दूध से ही शिशु के पानी की जरूरत पूरी हो जाती है।
- शिशुओं में पानी संक्रमण का एक मुख्य स्रोत है। पानी पिलाए जाने से एक तो बीमारी का खतरा हो सकता है और दूसरे बच्चे की भूख भी कम हो जाती है।

- छः महीने के अन्दर शिशु को बाहरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी, ग्लूकोज आदि कुछ भी नहीं देना चाहिए। बोतल से बाहरी दूध हरगिज नहीं पिलाना चाहिए। छोटे बच्चों में दस्त का यह एक मुख्य कारण है। इस समय माँ के दूध की तुलना में कोई भी दूध उत्तम नहीं है।
- छह महीने की आयु से, बच्चे को माँ के दूध के साथ तरह-तरह के दूसरे आहार भी देने चाहिए। लेकिन स्तनपान कम से कम दो साल तक कराते रहना चाहिए।
- स्तनपान कराने वाली माताओं के खाने-पीने का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- स्तनपान कराने वाली माताओं को खुश रखना चाहिए, इससे माँ का दूध बढ़ता है।

छः से नौ माह तक के शिशु का आहार

- माँ को स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- छठे माह के बाद से ही माँ के दूध के अलावा एक दो चम्मच मसला हुआ नरम भोजन जैसे मसला हुआ केला, सूजी का खीर, खिचड़ी देना शुरू करें।
- धीरे-धीरे भोजन की मात्रा बढ़ायें। सात माह का होते-होते दिन भर में आधी कटोरी के बराबर मसला हुआ नरम आहार दें। शिशु एक बार में पूरा भोजन नहीं खा सकता है, अतः दिन में चार-पाँच बार आहार दें।
- नौ माह का होते-होते शिशु को आधी-आधी कटोरी भोजन दिन भर में चार बार खिलाएँ।
- शिशु को ताजा खाना दें। अच्छी तरह मसली हुई दाल और सब्जी का मिश्रण दें। घर में तैयार राबड़ी, खिचड़ी भी दें।
- बाजार से कोई बना-बनाया आहार खरीदने की आवश्यकता नहीं है।

नौ माह से एक वर्ष के शिशु का आहार

- स्तनपान जारी रखें।
- अर्ध ठोस आहार जैसे-मसली हुई रोटी, दाल, हरी पत्तेदार सब्जी का मिश्रण देना जारी रखें।
- भोजन की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ायें ताकि एक वर्ष का होते-होते शिशु आधी-आधी कटोरी भोजन दिन भर में पाँच बार खा सके।

- भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, लाल पीले रंग के जैसे पपीता, केला, आम फल का सेवन जरूर करवायें। इससे बच्चे में खून की कमी नहीं होती है। आँखों की रोशनी के लिए विटामिन 'ए' भी प्राप्त होता रहता है।
- भोजन में प्रतिदिन एक डेढ़ चम्मच घी या तेल भी मिलायें।

एक से डेढ़ वर्ष के शिशु का आहार

- इस उम्र में शिशु घर में पका सामान्य भोजन खा सकता है
- घर में पका सामान्य भोजन दिन में पाँच बार खिलायें।
- शिशु को हमेशा अलग कटोरी/प्लेट में खिलायें, बड़ों के प्लेट से नहीं।
- खाने के पहले और बाद में हाथ धोने की आदत डालें, उसे स्वयं खाने दें। खाने में उसकी मदद करें और सुनिश्चित करें कि बच्चा सही मात्रा में खाए, सब गिरा न दे।
- स्तनपान जारी रखें।

डेढ़ से दो वर्ष तक के शिशु का आहार

- बच्चे का आहार धीरे-धीरे बढ़ायें।
- दो वर्ष का होते-होते लगभग सामान्य व्यक्ति की आधी खुराक के बराबर बच्चे को भोजन कराए। दिन भर में पाँच बार भोजन दें।
- प्रत्येक दिन भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियाँ व फल शामिल करें।
- प्रत्येक बार भोजन में आधा चम्मच घी या तेल भी मिलायें।
- भोजन साफ बर्तन में दें, बच्चे को हाथ धोकर उसे स्वयं खाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- स्तनपान जारी रखें।

दो वर्ष से ऊपर

- बच्चे को परिवार का भोजन दिन में तीन बार दें।
- दिन में भोजन के अलावा दो बार अतिरिक्त आहार भी दें जैसे कि केला, पका पपीता, आम/अण्डा इत्यादि।

बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर बिना चूके



हर वर्ष सैंकड़ों बच्चे ऐसी बीमारियों के कारण मर जाते हैं, जिन्हें आसानी से टीके लगाकर रोका जा सकता है। जिन बच्चों को टीके लग जाते हैं वे उन खतरनाक और जानलेवा बीमारियों से बचे रहते हैं। सभी बच्चों को टीके लगवा कर सुरक्षा पाने का अधिकार है।

बेटी और बेटा दोनो को टीके लगवाए जाने चाहिए।

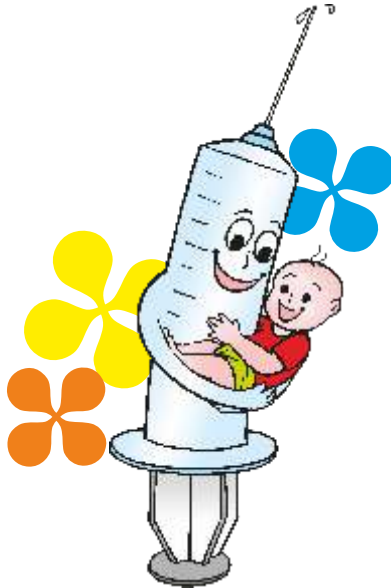
मुख्य संदेश

- बच्चों को टीके अवश्य लगवाएँ। हर बच्चे को पहले वर्ष के दौरान नियमित टीकाकरण तालिका के अनुसार टीके लगवाना ज़रूरी है।
- टीके लगवाकर बच्चों को कई खतरनाक बीमारियों से बचाया जा सकता है। जिस बच्चे को टीके नहीं लगे हैं उसे जान लेवा बीमारियों का शिकार होने की संभावना अधिक होती है और जान जाने का डर भी रहता है।
- अगर किसी कारण से किसी बच्चे को समय के अनुसार टीका लगना छूट गया हो, उस बच्चे को भी टीका अवश्य लगवाएँ।

- अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार है, या किसी तरह से अक्षम है, या कुपोषण का शिकार है तो भी उसे टीके लगवाना सुरक्षित है।
- घनी आबादी वाली बस्तियों और झोपड़पट्टियों में बीमारी तेज़ी से फैल सकती है। ऐसी भीड़ भरी जगहों और खासकर राहत शिविरों में रह रहे सभी बच्चों को बीमारियों, खासकर खसरे से बचाव के टीके तुरन्त लगाए जाने चाहिए।

बच्चों के लिए टीकाकरण तालिका

किस आयु में	कौन से टीके लगवाने हैं
जन्म के समय	बीसीजी, पोलियो 0, हेपेटाइटिस बी
6 सप्ताह	डीपीटी 1, पोलियो 1 और हेपेटाइटिस बी
10 सप्ताह	डीपीटी 2, पोलियो 2 और हेपेटाइटिस बी
14 सप्ताह	डीपीटी 3, पोलियो 3 और हेपेटाइटिस बी
9 महीने	खसरा, विटामिन 'ए'
16 से 24 महीने	डीपीटी बूस्टर, पोलियो बूस्टर, विटामिन 'ए'



बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/ बच्चों के बीच तीन साल का अन्तर



आज के नए जमाने में बेटी और बेटा में भेद करना सही नहीं। बेटियाँ भी वो सब कुछ कर सकती हैं जो बेटे करते हैं। लड़कियाँ आज हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। बेटे की चाहत में एक परिवार वालो के दबाव में स्त्रियों को कई बार गर्भ धारण करना पड़ता है। बहुत अधिक बार, जल्दी-जल्दी किशोरावस्था में, या 35 वर्ष से अधिक की आयु में माँ बनने से महिलाओं के जीवन को खतरा होता है। बच्चों का भी विकास सही ढंग से नहीं हो पाता एवं व बीमारियों या मौत के शिकार हो जाते हैं।

परिवार नियोजन महिलाओं और बच्चों का स्वास्थ्य सुधारने के लिए सबसे असरदार तरीकों में से एक है। परिवार नियोजन से बहुत सी माताओं और बच्चों को मरने तथा अक्षम होने से बचाया जा सकता है।

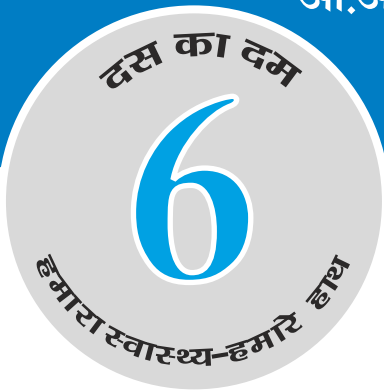
मुख्य संदेश

- माताओं और बच्चों, दोनों के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है कि दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम तीन वर्ष का अन्तर रखा जाए।

- बार-बार माँ बनने से गर्भावस्था और प्रसव के दौरान माँ के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा बढ़ जाता है ।
- परिवार नियोजन सेवाओं की मदद से लोगों को यह तय करने के लिए ज़रूरी जानकारी और साधन मिलते हैं कि वे बच्चे कब पैदा करें, कितने बच्चे पैदा करें, दो बच्चों के जन्म के बीच कितना अन्तर रखें और कब बच्चे पैदा करना बंद कर दें ।
- गर्भ धारण करने से बचने के लिए अनेक सुरक्षित उपाय मौजूद हैं ।
- परिवार नियोजन पुरुषों और महिलाओं दोनों की ज़िम्मेदारी है और हर व्यक्ति को परिवार नियोजन से उसके स्वास्थ्य को होने वाले फ़ायदों की जानकारी होनी चाहिए ।



बच्चों के दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. और जिंक का प्रयोग



दस्त लगने के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है और बच्चा कुपोषण का शिकार हो जाता है। इससे दुनिया भर में हर वर्ष दस लाख से ज़्यादा बच्चों की जान जाती है। दस्त लगने पर, बड़ों की तुलना में, बच्चों के मरने का खतरा ज़्यादा रहता है, क्योंकि बच्चों के शरीर में पानी की कमी ज़्यादा जल्दी होती है।

ओ.आर.एस. और जिंक के इस्तेमाल से दस्त रोग की अवधि एवं गंभीरता में कमी आती है, साथ ही बार-बार दस्त होने की संभावना भी कम होती है।

मुख्य संदेश

- दस्त बच्चे के शरीर का पानी निकालकर उसकी जान ले लेते हैं। इसलिए दस्त लगते ही बच्चे को खाने-पीने की सामान्य खुराक के साथ-साथ तरल पदार्थ जैसे नारियल पानी, शिकंजी, छाछ, नमक-चीनी-पानी का घोल पिलाते रहना चाहिए।
- बच्चे को दस्त होने पर भी स्तनपान कराते रहना चाहिए। स्तनपान से आमतौर पर दस्त की गंभीरता कम होती है और बच्चा दस्त कम बार करता है।

- दस्त लगने पर भी बच्चे को नियमित भोजन कराते रहना चाहिए।
- दस्त के कारण बच्चे के शरीर में पानी की कमी हो जाती है। दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. का घोल और जिंक के सिरप या गोली का प्रयोग करना चाहिए। दूसरी दवाइयाँ आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती है।
- ओ.आर.एस. को स्वच्छ पानी में सही अनुपात में घोलकर पिलाने से दस्त के कारण शरीर में हुई पानी की कमी की भरपाई की जा सकती है। ओ.आर.एस. का पैकेट आशा, ए.एन.एम., ऑगनवाड़ी सेविका या स्वास्थ्य केन्द्रों से प्राप्त किए जा सकते हैं।
- ओ.आर.एस. उल्टी और दस्त में कमी लाता है तथा पानी चढ़ाने की संभावनाओं को कम करता है।
- जिंक दस्त को जल्दी ठीक करने का काम करता है, पानी वाले दस्त में कमी लाता है, दस्त की संख्या में कमी लाता है और दस्त ठीक होने के बाद टॉनिक का काम करता है।
- दस्त ठीक हो जाने पर ओ.आर.एस. रोक देना चाहिए लेकिन जिंक 14 दिनों तक लगातार देना चाहिए। 14 दिनों तक जिंक देने से अगले 2-3 महीने तक दस्त, निमोनिया, सेप्टीसीमिया तथा अन्य बीमारियों की संभावना कम हो जाती है।

ओ.आर.एस. का घोल कितना पिलाएँ?

बच्चे को अधिक से अधिक घोल पिलाना चाहिए। दो साल से छोटे बच्चे को हर पतले दस्त के बाद कम से कम एक चौथाई या आधा बड़ा कप ओ.आर.एस. घोल पिलाना ज़रूरी है। दो वर्ष या उससे बड़े बच्चे को हर पतले दस्त के बाद कम से कम आधा या पूरा बड़ा कप ओ.आर.एस. घोल पिलाना ज़रूरी है। बने हुए ओ.आर.एस. के घोल को 24 घंटे के भीतर ही इस्तेमाल करना है, उसके बाद नया घोल बनाना चाहिए।

जिंक की खुराक

2 माह से 6 माह तक के बच्चों को आधी गोली माँ के दूध में या आधा चम्मच सिरप, 14 दिनों तक।

6 माह से 5 वर्ष तक के बच्चे को एक गोली माँ के दूध या साफ पानी में या एक चम्मच सिरप, 14 दिनों तक।

कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जियाँ, फल और देसी आहार



सही एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। पौष्टिक भोजन का मतलब महंगी खाने पीने की चीजें नहीं बल्कि वैसा भोजन है जो हमारे शरीर के लिए जरूरी और खून बढ़ाने वाला हो। हमारे आस-पास आसानी से मिलने वाली और कम खर्चीली हरी साग-सब्जियाँ और फल खर्चीले आहारों से कहीं ज्यादा लाभदायक हैं।

हमारे परम्परागत भोजनों और देसी आहारों में स्वास्थ्य का खजाना छिपा है। बड़े-बड़े चमकदार विज्ञापनों के चक्कर में धीरे-धीरे हम अपनी विरासत को भूलते जा रहे हैं। देसी आहारों में वह सब कुछ है जिसका दावा बाजार में मिलने वाले खर्चीले उत्पाद करते हैं।

मुख्य संदेश

- अधिकतर छोटे बच्चे, किशोरियाँ और गर्भवती महिलाएँ कमजोरी एवं खून की कमी का शिकार हो जाती हैं।
- कुपोषण बीमारियों का जड़ है। कुपोषित लोग जल्दी-जल्दी बीमार पड़ते हैं और उनमें से कई मृत्यु के शिकार हो जाते हैं।

- बचपन और किशोरावस्था में अच्छी खुराक पाने वाली, स्वस्थ और पढ़ी-लिखी लड़कियों को गर्भवस्था और प्रसव के दौरान तकलीफें कम होती हैं।
- भोजन में हरी साग-सब्जियाँ और लाल-पीले देसी फल और सब्जियाँ जैसे – केला, आम, पपीता, टमाटर, गाजर आदि को नियमित रूप से शामिल करने से खून की कमी से बहुत हद तक बचा जा सकता है।
- चूड़ा, गुड़, काले तिल का लड्डू, मडुआ की रोटी-नोनी का साग, अंकुरित अनाज / मछली, कलेजी, अण्डा आदि ऐसे अनेकों देसी आहार हैं जो बहुत आसानी से उपलब्ध हैं और कम खर्चीले हैं।



पालक साग



मेथी साग



बथुआ साग



लाल साग



सरसो साग



पत्तेदार प्याज



कच्चा केला



टमाटर



कुम्हड़ा



करेला



गाजर



चुकन्दर



आंवला



नींबू



अंकुरित चना



अंकुरित मूंग



पका केला



पका पपीता



अमरूद



दूध



कलेजी



मछली



मडुआ का रोटी



तिल का लड्डू



गुड़

खाने और खिलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से हाथ धोना



बच्चों में आधी से अधिक बीमारियाँ और मौतें भोजन, पानी या गंदे हाथों के माध्यम से मुँह में जाने वाले कीटाणुओं से होती हैं। इनमें से बहुत से कीटाणु मनुष्यों और पशुओं के मल से आते हैं।

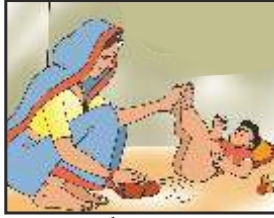
शौच जाने या बच्चों का मल साफ़ करने के बाद और बच्चों को आहार देने या भोजन को छूने से पहले हाथों को साबुन और पानी या ताजा राख और पानी से धोने से बहुत सी बीमारियों, खासकर दस्त से बचा जा सकता है।

मुख्य संदेश

- अच्छी तरह साबुन और पानी, या ताजा राख और पानी से हाथ धोने से हम बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं।
- परिवार के सभी सदस्यों को शौच के बाद, बच्चों का भी मल साफ करने के बाद और कूड़ा कचरा एवं जानवरों को छूने के बाद साबुन और पानी, या ताजा राख और पानी से अच्छी तरह धोने चाहिए।
- खाना बनाने से पहले, परोसने से पहले, खाना खाने से पहले एवं बच्चों को खाना खिलाने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी, या ताजा राख और पानी से अच्छी तरह धोने चाहिए।



शौच के बाद



बच्चों का मल
साफ करने के बाद



कूड़ा या जानवरों को
छूने के बाद



साबुन से
हाथ धोएँ



खाने से पहले



खाना पकाने से पहले



बच्चों को खिलाने से पहले

शौच सिर्फ शौचालय में,
गंदे पानी एवं कूड़े-कचरे का सही जगह पर निपटान,
मच्छरों से बचाव

दस का दम

9

हमारा स्वास्थ्य-हमारे हाथ

व्यक्तिगत सफाई की अच्छी आदतों को अपनाने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। शौच के लिए सिर्फ शौचालय का इस्तेमाल करना चाहिए। बच्चों का भी मल शौचालय में डालना चाहिए। पशुओं के मल को भी घर के आस-पास, कुओं और बच्चों के खेलने की जगहों से दूर सुरक्षित निपटान करना चाहिए। गंदे पानी एवं कूड़े कचरे के सही निपटान से बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है।

जमे हुए पानी एवं गंदगी वाली जगहों पर मच्छर पनपते हैं। मलेरिया और डेंगू मच्छर के काटने से फैलने वाली गम्भीर बीमारी है। जिन इलाकों में मलेरिया की बीमारी आम है वहाँ यह रोग छोटे बच्चों की मृत्यु और उनके विकास में कमी का मुख्य कारण हो सकता है। मच्छर की ही तरह बालू मक्खी के काटने से कालाजार की बीमारी होती है।

मलेरिया गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से खतरनाक होता है। मलेरिया के कारण खून की बहुत ज़्यादा कमी हो जाने पर कई तरह के ख़तरे हैं। जैसे, गर्भपात हो सकता है, बच्चा मरा हुआ पैदा हो सकता है, जन्म के समय बच्चे का वज़न कम हो सकता है और माँ की जान भी जा सकती है।

मलेरिया की रोकथाम और समय से इलाज करने से बहुत से लोगों की जान बचाई जा सकती है।

मुख्य संदेश

- हर तरह के मल का निपटान सुरक्षित ढंग से किया जाना चाहिए। शौचालय या पैखाने का इस्तेमाल करना इसका सबसे अच्छा तरीका है।
- घर के सारे कचरे के सुरक्षित निपटान से बीमारी रोकने में मदद मिलती है।
- मल और गंदे पानी का निकासी पीने वाले पानी के स्रोत से दूर रखें।
- पशुओं को पीने के पानी के स्रोतों और परिवार के रहने की जगह से दूर रखें।
- घर के आस-पास पानी न जमने दें।
- मच्छर के काटने से मलेरिया और डेंगू जैसी बीमारियाँ होती हैं। बालू मक्खी के काटने से कालाजार होता है। मच्छरदानी में सोना इनसे बचने का सबसे अच्छा तरीका है। मच्छर मारने वाली दवा का छिड़काव, मच्छर दूर भगाने वाली अगरबत्तियाँ या क्रीम का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।
- मलेरिया गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद खतरनाक होता है। जहाँ मलेरिया का जोर ज्यादा रहता है वहाँ गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह से मलेरिया से बचाव की गोलियाँ खानी चाहिए।
- परिवार और समुदाय मच्छरों व बालू मक्खी को पनपने से रोकने के लिए कदम उठाकर मलेरिया, डेंगू और कालाजार जैसी बीमारियों की रोकथाम कर सकते हैं।

मच्छरों / बालू मक्खी की संख्या कम करने के लिए :

- उन गड्ढों को भर दें जहाँ पानी जमा हो सकता है या वहाँ से पानी निकाल दें।
- गाए-भैंसों के चारे के लिए रखी नादों, गमलों, पुरानी टायरों, हौजों या वैसी सभी बेकार पड़ी चीजों में जहाँ पानी जम सकता है, उनकी बराबर सफाई करते रहें।
- पानी रखने के बर्तनों या टंकियों को ढक कर रखें।
- घर के आसपास से झाड़ियों को साफ़ कर दें।
- दीवारों के दरारों को भर दें। समय समय पर मच्छर मारने वाली दवा का छिड़काव करवाते रहें।

नियमित योग व्यायाम, स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज



शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए योगासन या व्यायाम या सुबह-शाम टहलना बहुत जरूरी है। नियमित रूप से किए जाने वाले शारीरिक व्यायाम से शरीर के अन्दर बीमारियों से लड़ने वाली प्रणाली मजबूत होती है। हृदय संबंधी रोगों, मधुमेह, मोटापा आदि से बचने में योग-व्यायाम का बहुत महत्त्व है। व्यायाम शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। चिकित्सक एवं स्वास्थ्य से जुड़े विशेषज्ञ व्यायाम को एक अद्भुत औषधी मानते हैं। समय-समय पर स्वास्थ्य परीक्षण करा कर भी बड़ी बीमारियों को टाला जा सकता है। अक्सर लोग बीमार पड़ने पर या तकलीफ में होने पर ही चिकित्सक के पास या अस्पताल जाते हैं लेकिन हमें यह समझना होगा कि स्वस्थ व्यक्ति को भी नियमित रूप से अपने स्वास्थ्य का परीक्षण कराते रहना चाहिए।

किसी भी तरह के नशा का सेवन हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद खतरनाक है। खैनी, पान-जर्दा, तम्बाकू, गुटखा, बीड़ी सिगरेट, गांजा, शराब, ड्रग्स आदि शरीर पर बहुत बुरा असर डालते हैं और कैंसर जैसी भयानक बीमारियों के कारण बनते हैं। स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन जीने के लिए किसी भी तरह के नशा से परहेज करना बहुत जरूरी है।

मुख्य संदेश

- एक दिन में 24 घंटे होते हैं मतलब 1440 मिनट। हममें से सभी को इनमें से सिर्फ 30 मिनट तो शारीरिक व्यायाम के लिए निकालना ही चाहिए।
- नियमित योग-व्यायाम स्वस्थ रहने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
- जो लोग नियमित व्यायाम करते हैं वे ज्यादा स्वस्थ रहते हैं और हमेशा तरोताजा महसूस करते हैं।
- योग-व्यायाम से शरीर के वजन को सही रखने में मदद मिलती है।
- मधुमेह, हृदय रोगों, कुछ कैंसरों आदि से भी बचे रहने में मदद मिलती है।
- स्वस्थ व्यक्ति को भी अपना नियमित शारीरिक परीक्षण कराते रहना चाहिए।
- शारीरिक परीक्षण से बड़ी बीमारियों और तकलीफों को टाला जा सकता है।
- किसी भी तरह का नशा हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है।
- नशा से न केवल हमें शारीरिक नुकसान होता है बल्कि आर्थिक स्थिती भी बिगड़ जाती है।





दस का दम स्वस्थ रहेंगे हम!

- 1 लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12वीं तक एवं शादी 18 के बाद ही
- 2 गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जाँच
- 3 जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरुआत और
छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध, उपरी खाना छः महीने के बाद
- 4 बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर बिना चूके
- 5 बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/बच्चों के बीच तीन साल का अन्तर
- 6 बच्चों के दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. और ज़िंक का प्रयोग
- 7 कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जियाँ,
फल और देसी आहार
- 8 खाने और खिलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से
हाथ धोना
- 9 शौच सिर्फ शौचालय में,गंदे पानी एवं कूड़े-कचरे का
सही जगह पर निपटान, मच्छरों से बचाव
- 10 नियमित योग व्यायाम,स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज