POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

18

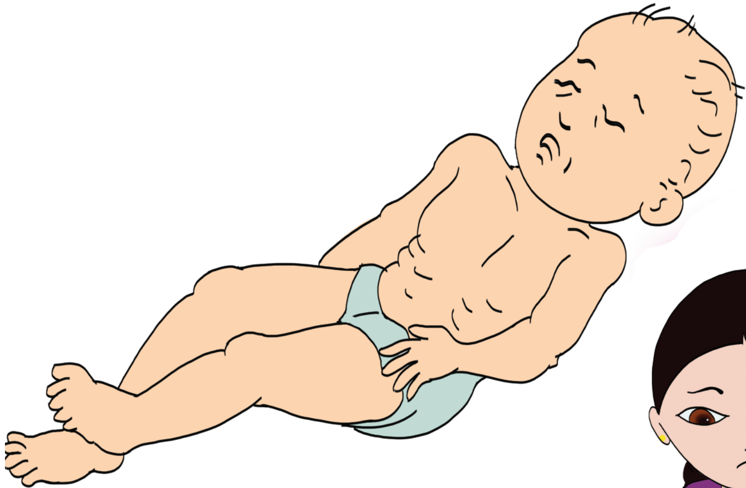
हमारे गाँव के बच्चे, आम तौर पर कौन–कौन सी बीमारियों से पीड़ित होते हैं?

कार्यकर्ताओं को बतायें:

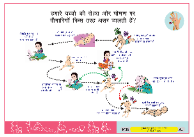
आज हम बच्चों में होने वाली बीमारियों और उनसे बचाव के बारे में बात करेंगे।

कार्यकर्ताओं को कार्ड पर लिखें प्रश्नों को एक–एक कर पढ़ने को कहें और अपने अनुभव रखने को कहें। चर्चा होने दें और कार्यकर्ताओं द्वारा बताई गई बीमारियों की सूची बना लें।

हमारे गाँव के बच्चे, आम तौर पर कौन–कौन सी बीमारियों से पीड़ित होते हैं?



- इन दिनों हमारे गाँव में कौन–कौन सी बीमारियाँ हो रही हैं?
- कितने बच्चे बीमार हैं?
- क्या हमारे गाँव में ऐसा कोई अति–कुपोषित बच्चा है, जिसे बीमारी की वजह से कुपोषण हुआ हो?



हमारे बच्चों की सेहत और पोषण पर बीमारियाँ किस तरह असर डालती हैं?

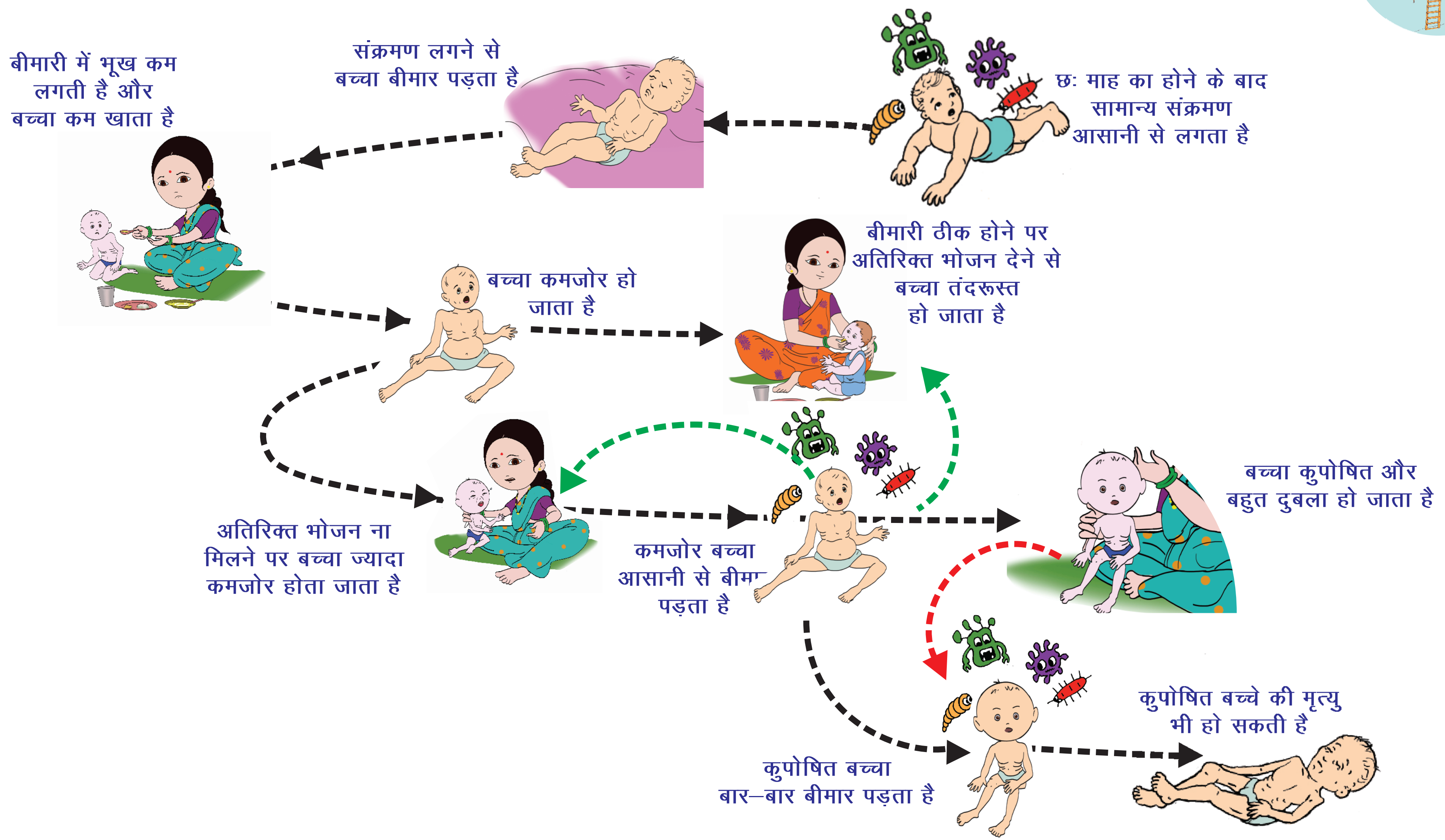
कार्ड को प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से उस पर बने चित्र को समझाने के लिए कहें।

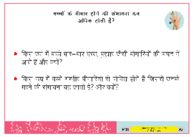
दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं की मदद से चित्र को समझने में कार्यकर्ताओं की मदद करें।

आम तौर पर होने वाली बीमारियों के कारण बार–बार बीमार पड़ने से बच्चों में कुपोषण होता है और गम्भीर मामलों में मौत भी हो सकती है। यह एक ख़तरनाक चक्र है जिसमें एक समस्या दूसरी समस्या को जन्म देती है। आईये, समझें कि यह कैसे होता है:

- जब बच्चा किसी संक्रमण के कारण बीमार पड़ता है, जैसे कि दस्त या बुख़ार होना, तो बीमारी से लड़ने में वह अपने शरीर के कुछ पोषक तत्वों को ख़र्च कर देता है। अगर वह बीमार नहीं पड़ा होता तो उसके शरीर ने इन्हीं पोषक तत्वों का इस्तेमाल शरीर के विकास में, खेलने में और सीखने में किया होता।
- बीमार होने पर बड़ों की तरह ही बच्चों को भी भूख कम लगती है और उनका खाना कम हो जाता है। ऐसे में, बीमारी के दौरान बच्चे को पर्याप्त खाना और पोषण नहीं मिल पाता है।
- इस कारण जो बच्चा कुछ दिन बीमार रह जाता हैं वह अपना वज़न गँवाने लगता है और दुबला और सुस्त लगने लगता है।
- ज़्यादातर साधारण बीमारियाँ कुछ ही दिन रहती हैं, और जैसे–जैसे बच्चा बीमारी से ठीक होने लगता है, उसकी भूख भी बढ़ने लगती है। ऐसे बच्चे को पहले से अधिक भूख भी लग सकती है, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि शरीर को बढ़ने के लिए अधिक खाने की आवश्यकता होती है। इस दौरान यदि बच्चे को पर्याप्त खाना मिलता है तो वह फिर से तन्दरुस्त बन जाता है।
- किन्तु, इस समय यदि बच्चे को पर्याप्त भोजन नहीं मिलता है, या वह पूरी तरह से ठीक नहीं हो पाता है, तो वह कमज़ोर रह जाता है। एक कमज़ोर बच्चा जल्द ही फिर से बीमार पड़ सकता है क्योंकि उसका शरीर संक्रमणों से ठीक से लड़ने के लिए तैयार नहीं है।
- इस तरह बार–बार बीमार पड़ने से बच्चे में कमज़ोरी बढ़ती जाती है, और वह कुपोषित होता जाता है। वह वज़न बढ़ाने के अवसर खोता चला जाता है और नाटा या कद में छोटा रह जाता है।
- यदि बीमारियाँ गम्भीर हुईं, तो वह बहुत सारा वज़न गँवा सकता है और बहुत दुबला (SAM या गम्भीर दुबलापन) हो सकता है। फिर कभी–कभी ऐसी ही कोई बीमारी उसकी जान भी ले सकती है।

हमारे बच्चों की सेहत और पोषण पर बीमारियाँ किस तरह असर डालती हैं?





बच्चों के बीमार होने की संभावना कब अधिक होती है?

कार्ड को प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं को एक–एक करके प्रश्नों को पढ़ने और उन पर चर्चा करने के लिए कहें।

चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं का उपयोग करें।

चर्चा का सार–संक्षेप प्रस्तुत करें:

बच्चे के जीवन में दो चरण ऐसे होते हैं जब उसके संक्रमण से पीड़ित होने की संभावना सबसे अधिक होती है:

1. जन्म के तुरंत बाद के शुरूआती कुछ दिन : यह ऐसा समय है, जब शिशु माँ के गर्भ की सुरक्षा से बाहर आता है और उसे स्तनपान से मिलने वाली सुरक्षा अभी पूरी तरह से नहीं मिली है। इसी अवधि में अधिकतर शिशुओं की मृत्यु होती है।
2. लगभग 6 माह की उम्र के बाद : यह ऐसा समय है, जब शिशु के लिए स्तनपान ही पर्याप्त नहीं होता है और वह अन्य चीज़ें भी खाने लगता है। वह वस्तुएँ मुंह में डालने लगता है और आस–पास के लोगों से खेलने लगता है। अधिकतर कुपोषण इसी अवधि में होता है।

अधिकतर बड़े लोग गंभीर रूप से बीमार नहीं पड़ते हैं या संक्रमणों से मरते नहीं हैं क्योंकि हमारे शरीर ने बीमारियों के लिए जिम्मेदार कीटाणुओं से लड़ना सीख लिया है। यह सीख बचपन में तब ही मिल जाती है, जब हम पहली बार संक्रमणों से पीड़ित होते हैं।

1. जीवन का पहला महीना:

जीवन का पहला महीना ही ज़िन्दगी के लिए सबसे नाज़ुक समय होता है।

- नवजात शिशुओं के बीमारियों की चपेट में आने की सबसे अधिक संभावना रहती है क्योंकि उनके शरीर ने संक्रमण से लड़ना अभी सीखा ही नहीं होता है। नौ माह तक शिशु गर्भ की सुरक्षा में रहता है, जहाँ कोई कीटाणु नहीं होते हैं। जन्म लेने पर शिशु एकदम से ऐसी दुनिया में आ जाता है जो स्वच्छ नहीं है और जिसमें कीटाणु मौजूद हैं।
- शिशु के गर्भनाल पर कोई भी गंदी चीज लगाने या शिशु को गंदी चीज खिलाने–पिलाने से उसे संक्रमण आसानी से लग सकता है।
- जन्म के बाद नवजात शिशुओं के लिए सबसे बड़ी सुरक्षा उनकी माँ का दूध है। माँ एक वयस्क है, जिसके शरीर ने संक्रमणों से लड़ना सीख लिया है। माँ के शरीर से निकले दूध में वे हथियार होते हैं जो कीटाणुओं से लड़ सकते हैं।
- जन्म के समय जिन शिशुओं का वज़न कम होता है, या जो समय से पूर्व पैदा हो जाते हैं उनमें संक्रमण लगने की संभावना अधिक रहती है क्योंकि उनका शरीर एक माह के नवजात शिशु से भी कमज़ोर होता है।
- यही कारण है कि जितने भी बच्चे मरते हैं उनमें से अधिकतर मृत्यु जन्म के बाद पहले महीने में ही होती है, और जन्म से ही कमजोर शिशु अधिक मरते हैं।
- यही वजह है कि ऐसे शिशु जिन्हें माँ का दूध नहीं मिल पाता है, उनमें संक्रमण और मृत्यु का खतरा अधिक रहता है।

2. छः माह के बाद 2 वर्ष की उम्र तक:

यदि जन्म के तुरंत बाद के कुछ दिनों में केवल–स्तनपान होता रहे तो शिशु को कई महीनों तक संक्रमण से सुरक्षा मिल जाती है। यही वजह है कि जो शिशु केवल स्तनपान करते हैं वे बहुत कम बीमार पड़ते हैं।

- जब बच्चा छः माह की उम्र के क़रीब पहुँचता है, तो वह अधिक सक्रिय और लोगों के साथ घुलने मिलने लगता है। वह चीज़ों को पकड़ने और उन्हें मुँह में डालने लगता है। जब वह पलटने लगता है तो वह पेट के बल लेटकर फर्श पर पड़ी चीजों को उठाने लगता है। वह नए–नए दोस्त बनाने को आतुर रहता है और उन सभी के साथ ख़ुशी–ख़ुशी खेलता है। अब वह केवल अपनी माँ की संरक्षण में नहीं होता है। उसे अलग–अलग लोगों से, अपने खिलौनों से और फर्श से नए कीटाणु लगने लगते हैं, और वह बुख़ार और दस्त से पीड़ित रहने लगता है।
- छः माह की उम्र होते–होते केवल अपनी माँ के स्तनपान से ही बच्चे की नयी ज़रूरतों की पूर्ति नहीं हो पाती है – वह बड़ा हो रहा है, ज़्यादा खेल रहा है, और अक्सर बीमार पड़ जाता है। उसे ज़्यादा भोजन चाहिए, और यदि स्तनपान की कमी की पूर्ति ऊपरी आहार से नहीं हो पाती है तो वह कमज़ोर होने लगता है। एक बार बच्चा कमज़ोर हो जाए तो कोई सामान्य–सा संक्रमण भी उस पर बुरा असर कर सकता है, और वह अक्सर और लम्बे समय तक बीमार रहने लगेगा।

बच्चों के बीमार होने की संभावना कब अधिक होती है?

- किस उम्र में बच्चे बार–बार दस्त, बुख़ार जैसी बीमारियों की चपेट में आते हैं और क्यों?
- किस उम्र में बच्चे गम्भीर बीमारियों से पीड़ित होते हैं जिससे उनके मरने की संभावना बढ़ जाती है? और क्यों?

ये संक्रमण क्या है?

कार्ड को प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से कहें कि वे प्रश्नों को एक–एक करके पढ़ें और चर्चा होने दें।

दाहिनी ओर लिखे बिन्दुओं की सहायता से चर्चा को आगे बढ़ाये।

- हमारे वातावरण में ऐसे सैंकड़ों–हज़ारों कीटाणु हैं, जिन्हें हमारी आँखें नहीं देख सकती हैं।
- इनमें से कई हमारी चमड़ी, नाक, मुँह, आँख, कान और हमारी आँतों में रहते हैं, और कई तरह से हमारा बचाव या फायदा करते हैं। हमारे शरीर ने उनके साथ दोस्ती कर ली है, और हम ज़िन्दा रहने के लिए उन पर निर्भर हैं।
- किन्तु, ऐसे अन्य प्रकार के कीटाणु हैं जिनके साथ शान्तिपूर्वक रहने का रास्ता अभी हम नहीं ढूँढ पाए हैं, और वे ही उन अधिकतर संक्रमणों का कारण बनते हैं, जिनसे हम पीड़ित रहते हैं। कुछ के कारण बुख़ार आता है, तो कुछ अन्य के कारण दस्त लग जाती है, या सर्दी और खाँसी–जुकाम हो जाता है। कुछ के कारण तो बहुत ही ख़तरनाक बीमारियाँ जैसे कि टी.बी. (ट्यूबरक्लॉसिस), मलेरिया, टायफाइड हो जाती हैं।
- इनमें से कुछ कीटाणु हमारे शरीर में भोजन और पानी के ज़रिए प्रवेश करते हैं, या फिर साँस के साथ हमारे अन्दर आने वाली हवा के साथ भीतर आ जाते हैं। लेकिन कई कीटाणु तो हमारे हाथों के द्वारा ही शरीर के अंदर आ जाते हैं।
- हम अधिकतर हर काम के लिए अपने हाथों का इस्तेमाल करते हैं– खेत में काम करने के लिए, रसोई में काम करने के लिए, नहाने व खुद को साफ करने के लिए, शौच के बाद शिशु की सफाई करने के लिए, पसीना पोंछने के लिए, नाक साफ करने के लिए, सब्ज़ी और फल को छीलने व काटने के लिए, खाने, परोसने, गिलास को डुबोकर पानी निकालने के लिए, हाथ मिलाने के लिए, इत्यादि। हमारे हाथ जिस किसी भी चीज के सम्पर्क में आते हैं, वहाँ से कुछ कीटाणु लगा लेते हैं और कुछ कीटाणु छोड़ आते हैं, परंतु हम इन्हें अपनी नजर से देख नहीं पाते है। हमारे हाथ ही वे सबसे आम माध्यम हैं जिनके ज़रिए हम कीटाणुओं को लेते और देते हैं।
- एक और तरीका जिससे कि आम तौर पर हम कीटाणुओं को फैलाते हैं वह है 'पोंछने का कपड़ा'– याद आया! रसोई में इस्तेमाल होने वाले वो छोटे कपड़े, जिनसे हम धुली हुई सब्ज़ी से लेकर धुली हुई थाली तक और चूल्हे के आस–पास से लेकर फर्श पर बिखरे खाने तक सब कुछ पोंछते हैं। इन कपड़ों को हम कभी–कभी ही धोते हैं; तो सोचिए कि इनमें कितने कीटाणु इकट्ठे हो जाते होंगे!
- क्या हम लोगों मे से कुछ अपनी साड़ी के पल्लू का इस्तेमाल भी इसी तरह से नहीं करती हैं? आप दिन भर में हाथ तो अक्सर धो सकती हैं, लेकिन साड़ी का पल्लू...

ये संक्रमण क्या है?

- हमारे आस–पास कितने तरह के कीटाणु होते हैं? क्या वे सभी हमारे लिए नुकसानदायक होते हैं?
- ये कीटाणु कहाँ से आते हैं?

बच्चों को संक्रमणों से बचाने के क्या उपाय हो सकते हैं?

कार्ड को प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं से हर चित्र को देखने को कहें और उनसे पूछें कि संक्रमण का प्रभाव कम करने के लिए इनमें से प्रत्येक बात किस प्रकार से मदद करती है?

चर्चा होने दें।

इन संक्रमणों को हम कैसे कम कर सकते हैं?

- **केवल स्तनपानः** जब तक बच्चे के लिए माँ का दूध पर्याप्त हो तब तक वही सबसे बढ़िया है। माँ के स्तन से सीधे बच्चे को मिलने वाला दूध कहीं भी हाथ से छुआ नहीं जाता है और उसमें ऐसे तत्व होते हैं जो संक्रमण से लड़ने में बच्चे की मदद करते हैं।
- **बोतल से दूध नहीं पिलानाः** जिन बच्चों को निप्पल लगी बोतल से दूध पिलाया जाता है उनमें दस्त और बुख़ार सहित गम्भीर बीमारियाँ होना आम बात है। ऐसा इसलिए है क्योंकि पानी से धोने के बावजूद निप्पल में और बोतल के पेंदे में थोड़ा–सा दूध छूट ही जाता है, और कीटाणु दूध में पनपते हैं।
- **टीकाकरणः** बच्चे जिन बीमारियों से पीड़ित हो सकते हैं, उनमें से कुछ से निपटने के लिए हमारे पास टीके हैं, जैसे कि खसरा और काली खाँसी।
- **विटामिन 'ए':** बच्चों में संक्रमणों, जैसे कि खसरा और दस्त, की तीव्रता को कम करने में विटामिन 'ए' मददगार होता है, जिसकी खुराक स्वास्थ्य केन्द्र या वी.एच.एन.डी. में दी जाती है।
- **स्वच्छ, ताजा गर्म भोजनः** बच्चों को खिलाने के लिए ताज़ा खाना दें, पकने के बाद खाने को हाथ से नहीं छुएँ, चम्मच को उसी समय धोकर इस्तेमाल करें, पानी लेने के बर्तन में हाथ नहीं डालें बल्कि नल लगे बर्तन से पानी लें या फिर हैण्डल वाले कप या ढोलची से पानी लें। याद रखें कि भोजन को पकाने से कीटाणु मर जाते हैं, इसलिए पकाया हुआ भोजन अधपके भोजन से हमेशा अधिक सुरक्षित होता है। परंतु, पका हुआ भोजन भी पकाने के कुछ घंटे बाद दूषित हो जाता है। इस दूषित भोजन को फिर से गर्म करके खाने से खतरनाक बीमारी हो सकती है।
- **सुरक्षित पीने का पानीः** हैंडपंप से निकाला गया ताजा पानी साफ होता है। परंतु अगर बोरवेल (चापाकल) गहरा नहीं है तो पानी साफ नहीं होगा। यदि स्त्रोत साफ है तो नल से आने वाला पानी सुरक्षित होगा। हमारे आस–पास के पानी का खतरनाक कीटाणुओं द्वारा दूषित होने का प्रमुख कारण खुले में शौच है। बच्चे के संक्रमित मल द्वारा मिट्टी कीटाणुओं से दूषित हो जाती है। दूषित मिट्टी के द्वारा यह कीटाणु जमीन के अंदर प्रवेश कर जाते हैं और पानी के जमीनी स्त्रोतों को भी दूषित कर देते हैं। पानी के स्त्रोत को साफ रखने के लिए खुले में शौच ना करें।
- **हाथ धोयें:** बच्चों को संक्रमण से बचाने का सबसे आसान और सबसे असरदार तरीका है– हाथ धोना। शौच के बाद, खाना बनाने से पहले तथा बच्चे को आहार देने से पहले व बाद में हाथ धोयें।

बच्चों को संक्रमणों से बचाने के क्या उपाय हो सकते हैं?

- केवल स्तनपान
- बोतल से दूध नहीं पिलाना
- टीकाकरण
- विटामिन 'ए'
- स्वच्छ, ताजा और गर्म भोजन
- सुरक्षित पीने का पानी
- हाथ धोना

हाथ कब जरूर धोयें ?

सत्र शुरू करने से पहले हाथ धोने के लिए एक उचित स्थान का चयन सुनिश्चित कर लें। अच्छा हो कि वहाँ नल से बहता हुआ पानी की सुविधा हो, पानी पर्याप्त हो और साबुन का प्रबन्ध हो। यदि बहता हुआ पानी सम्भव नहीं हो तो बाल्टियों में पर्याप्त पानी, लोटा और साबुन की बट्टी का इन्तज़ाम कर लें।

कार्यकर्ताओं को बतायें:

अब तक हमने संक्रमणों के प्रभाव को कम करने पर चर्चा की और यह जाना कि संक्रमणों से बचाव का एक तरीका हाथों को धोना है। आईये, अब सीखते हैं कि हमें हाथ कैसे और कब धोने चाहिए।

दाहिनी ओर दिये बिन्दुओं का प्रयोग करके हाथ धोने का क्रमवार प्रदर्शन करें।

इस प्रक्रिया को दोहरायें ताकि सबको हाथ धोने का क्रमवार तरीका याद हो जाए।

फिर, एक–एक करके हर कार्यकर्त्ता को आपके सामने हाथ धोने के लिए कहें। इसके लिए तीन–तीन के समूह बना लें। हर समूह में एक कार्यकर्त्ता अपने हाथों को धोयेंगी, दूसरी नल खोलेंगी व बन्द करेंगी (या बाल्टी से पानी लेकर डालेंगी) और तीसरी इस प्रक्रिया में लगने वाला समय नोट करेंगी। और नजर रखेंगी कि बताये गये चरण सही से पालन किये जा रहे हैं।

समय का अन्दाज़ लगाने का एक आसान तरीका 20–30 सेकेंड का कोई गीत गाना हो सकता है।

दाहिनी ओर लिखी बातों के आधार पर हाथों को साड़ी के पल्लू या तौलिये से पोंछने के बजाय हवा में सुखाने का महत्व बतायें।

अन्त में, कार्यकर्ताओं से कहें कि वे एक–एक करके उन बिन्दुओं को पढ़ें जिनसे पता चलता है कि हाथ कब धोने हैं, और चर्चा करें...

हाथ धोने के प्रदर्शन से संबंधित निर्देश:

हाथों पर कीटाणुओं की वृद्धि को कम करने के लिए निम्नलिखित विधि से हाथों को धोया जाना चाहिए।

- **भिगोयें:** साफ, बहते पानी (गर्म या ठण्डे) से अपने हाथों को गीला करें, नल बन्द करें और साबुन लगायें।
- **झाग बनायें:** हाथों में साबुन को अच्छी तरह से मलकर झाग बनायें। हथेली के पीछे, अँगुलियों के बीच में और नाख़ूनों के नीचे अच्छी तरह से मलें।
- **रगड़ें:** अपने दोनों हाथों को कम–से–कम 20 सेकेंड तक आपस में रगड़कर साफ करें। क्या आप समय का अन्दाज़ करना चाहते हैं? क्यों ना 20–30 सेकेंड का कोई गीत गुनगुना लिया जाये!
- **धोयें:** बहते पानी के नीचे हाथों को ख़ूब अच्छी तरह से धोयें।
- **सुखायें:** अपने हाथों को हवा में सुखायें।

आम तौर पर, हाथों को धोने के बाद फटाफट सुखाने के लिए साड़ी के पल्लू से पोंछ लिया जाता है। ऐसा करने से बचना चाहिए क्योंकि साड़ी का पल्लू संक्रमण का एक स्रोत है और ऐसा करने से हाथ तुरंत दुबारा गंदे हो जाते हैं, हाथ धोना बेकार हो जाता है। इसी प्रकार, दिन भर हाथ पोंछने के तौलिये का इस्तेमाल भी ठीक नहीं है। इसकी बजाय हाथों को ऊपर उठाकर हवा में हिलाते हुए सुखा सकते हैं।

हाथ धोने के फौरन बाद उनको नीचे की ओर करने पर हाथ के ऊपरी हिस्से पर मौजूद गन्दा पानी बहकर साफ हथेली व अँगुलियों पर आ जायेगा और उनको फिर से गन्दा कर देगा। इसलिए धुले हुए हाथों को ऊपर उठाकर हवा में सुखाना सही होता है।

हाथ कब जरूर धोयें ?

- खाना बनाने से पहले, बनाते समय तथा बनाने के बाद।
- खाना खाने व शिशु को खिलाने से पहले और उसके बाद।
- बीमार की सेवा करने से पहले और बाद में।
- चीरे या ज़ख़्म का उपचार करने से पहले।
- शौचालय जाने के बाद।
- शौचालय जाने वाले बच्चे की सफाई के बाद और छोटे बच्चे की शौच के सफाई के बाद
- नाक सुड़कने, खाँसने या छींकने के बाद।

हाथ धोना सिखाने के अवसर

कार्ड को प्रदर्शित करें और कार्यकर्ताओं से पूछें कि वे चित्रों में क्या देख रहे हैं।

पूछें

- घर पर किस–किस को हाथ धोने चाहिए?
- परिवारों में हाथ धोने की आदत डलवाने के हमारे पास कौन–कौन से अवसर हैं?

चर्चा के अन्त में इस बात पर ज़ोर दें कि कुछ परिवारों के घर कई बार जाना होगा तथा निरन्तर बात करनी होगी जब तक कि उन्हें हाथ धोने की आदत विकसित नहीं हो जाती है।

आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता के पास ऐसे विभिन्न अवसर उपलब्ध होते हैं जबकि वह हाथ धोने के महत्व और कीटाणुओं से बचाव के लिए हाथ धोने के सही तरीके के बारे में परिवारों को मार्गदर्शन दे सकती हैं।

गृह भ्रमण: गर्भावस्था या प्रसव के बाद और फिर जब शिशु 6–8 माह का हो जाय, उस दौरान गृह भ्रमण करते समय हाथ धोने की सीख देना सबसे उपयुक्त है क्योंकि इसी अवधि में परिवार को यह जानकारी होना सबसे ज़्यादा ज़रूरी है।

परिवार को हाथ धोने के स्थान; जैसे रसोई में, शौचालय के बाहर, साबुन और पानी रखने को प्रेरित करें जिससे साबुन से हाथ–धोने की आदत बने।

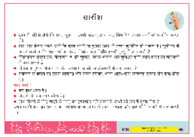
सामुदायिक बैठक / वी.एच.एस.एन.डी.: किसी एक वी. एच. एस.एन.डी. को आँगनवाड़ी कार्यकर्त्ता "हाथ धुलाई दिवस" के रूप में मना सकती हैं। इसके लिए पहले अपने क्षेत्र के घरों में हाथ धोने के तरीकों की जानकारी इकट्ठा करें। हाथ धोने की सही विधि का प्रदर्शन करें और वहाँ मौजूद गाँववासियों को उस विधि को दोहराने के लिए प्रोत्साहित करें। अवलोकन करें और आवश्यकता के अनुसार सलाह दें।

हाथ धोना सिखाने के अवसर

वी.एच.एस.एन.डी.

गृह भ्रमण

समुदाय/समूह की बैठक



साराँश

कार्ड को प्रदर्शित करें और सभी बिन्दुओं का सार–संक्षेप प्रस्तुत करें।

कार्यकर्ताओं से एक–एक करके प्रत्येक बिन्दु को पढ़ने के लिए कहें, उनसे पूछें कि क्या उन्होंने इन बातों को ठीक से समझ लिया है। जहाँ ज़रूरत हो वहाँ पिछले कार्ड का उपयोग करें।

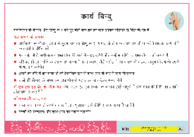
साराँश

- आम बीमारियाँ जैसे कि सर्दी, ज़ुकाम, खाँसी, बुख़ार, और दस्त, निमोनिया हमारे बच्चों को प्रभावित करती हैं।
- बार–बार बीमार पड़ने, जैसे कि दस्त लगने या बुखार आने, से बच्चा कुपोषित हो सकता है। कुपोषण के कारण बच्चे गम्भीर संक्रमणों की चपेट में आ सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है।
- टीकाकरण करवा कर, विटामिन 'ए' की खुराक, स्वच्छ भोजन और सुरक्षित पानी देकर बच्चों को संक्रमणों से बचा सकते हैं।
- बोतल से दूध न पिलाना या बंद करना भी बच्चों को संक्रमणों से बचा सकता है।
- संक्रमण से बचाव का सबसे सामान्य और सरल तरीका, अपने आस–पास स्वच्छता रखना और हाथ धोना है।

याद रखें :

- कब हाथ धोना है।
- कितनी देर तक हाथ धोना है।
- हाथ पोंछने के लिए साड़ी के पल्लू का इस्तेमाल नहीं करना है, हाथों को हवा में सुखा लेना है।

अपने कार्यक्षेत्र में हर अवसर का उपयोग करके लोगों के साथ स्वच्छता और हाथ धोने के बारे में बात करनी है।



कार्य बिन्दु

कार्ड प्रदर्शित करें।

कार्यकर्ताओं को एक–एक करके बिन्दुओं को पढ़ने के लिए कहें।

पिछले कार्डों का प्रयोग कर उनकी शंकाओं का समाधान करें।

कार्य बिन्दु

गर्भावस्था के दौरान और शिशु के 2 वर्ष पूरे होने तक हम हर माह जाकर परिवार से मिल ही रहे हैं।

गृह भ्रमण के समयः

- गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के तुरंत बाद या शिशु के 6–8 माह के होने के समय हम माँ से कहेंगे कि वह हाथ धोने के तरीके प्रदर्शित करे।
- हम सही विधि, सही क्रम में हाथ धोना सिखाने में मदद करेंगे और उन्हें बतायेंगे कि हाथ धोना क्यों जरूरी है।
- परिवार को हाथ धोने के स्थान तय करने में मदद करेगें; जैसे रसोई में, शौचालय के बाहर, साबुन और पानी रखने में सहयोग करेंगे।
- अपने हर दौरे में हम माताओं को नियमित रूप से हाथ धाने के बारे में याद दिलायेंगे।
- बच्चे की बीमारी के समय हम हाथ धोने के महत्व को जोर देकर समझायेंगे।

वी.एच.एस.एन.डी. के मौके परः हम वी.एच.एस.एन. दिवस के दौरान छोटे समूहों में हाथ धोने की विधि का प्रदर्शन और अभ्यास करायेंगे।

आँगनवाड़ी केन्द्र परः

- बच्चों को भोजन से पहले व बाद में हाथ धुलाकर सही विधि से हाथ धोना सिखायेंगे।
- बच्चों को स्वच्छता और हाथ धोने का महत्व बतायेंगे।

1 यह मासिक बैठक क्यों?

2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत

3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन

4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?

5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता

7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन

9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?

12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?

14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार

15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?

17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा

18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम

20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए

21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ