बीमारियों से बचाव के लिए
संदेशों की पुस्तिका

हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ

दस का दम
हमारा स्वास्थ्य-हमारे हाथ

नागरिक समाज एवं सरकार की संयुक्त पहल

दस का दम स्वस्थ रहेंगे हम!

बिहार सरकार

नागरिक समाज एवं बिहार सरकार की संयुक्त पहल

हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ
दस का दम-स्वस्थ रहेंगे हम

बीमारियों से बचाव के लिए संदेशों की पुस्तिका

वर्ष - 2013

संदर्भ ग्रंथ : जीवन के संदेश

बीमारियों से बचाव के लिए
संदेशों की पुस्तिका

हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ

दस का दम
स्वस्थ रहेंगे हम!

संदेश

नीतीश कुमार
मुख्यमंत्री, बिहार

बीमारियों से बचाव का सबसे अच्छा तरीका अपनी आदतों में बदलाव है। इस पुस्तिका में ऐसे संदेशों का संकलन है जो बीमारियों से रोकथाम की दस मूल–भूत बातों को विस्तार से बताती हैं। सीधी सरल भाषा में दिए गए इन संदेशों को हर आदमी अपना सकता है। जरूरत है इन संदेशों को लोगों तक सही ढंग से पहुँचाना। जो लोग आम लोगों की स्वास्थ्य की आदतों पर असर डाल सकते हैं, वे सबसे ज्यादा असरदार संदेशवाहक हो सकते हैं।

हम जन समुदाय के संपर्क में आने वाले सभी लोगों–स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं, शिक्षकों, विकास मित्रों, मीडिया, सरकारी अधिकारियों, गैर सरकारी संगठनों, धार्मिक नेताओं, महिला स्वयं सहायता समूहों, सामुदायिक संगठनों आदि से आग्रह करते हैं कि वे इन संदेशों को जरूरत मंद लोगों तक पहुँचा कर बिहार वासियों खासकर महिलाओं और बच्चों को अच्छी सेहत और बेहतर जिन्दगी देने में हमारा साथ दें।

सभी के साझा प्रयास से ही स्वस्थ बिहार का सपना साकार हो सकता है।

नीतीश कुमार

संदेश

अश्विनी कुमार चौबे
मंत्री, स्वास्थ्य विभाग

पिछले कुछ वर्षों से बिहार प्रगति के पथ पर निरंतर अग्रसर है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में हमारी सरकार ने महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल की हैं। मातृ–मृत्यु अनुपात एवं शिशु मृत्यु दर दोनो में गिरावट आई है, लेकिन अभी हमें और आगे जाना है।

बेहतर स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता एवं शिक्षा – ये सभी मुद्दे कहीं न कहीं हमारे रुख़ और व्यवहार से जुड़े हैं। 'दस का दम' नागरिक समाज एवं सरकार की एक ऐसी संयुक्त पहल है जो परिवार एवं समुदाय स्तर पर बीमारियों से बचाव की रणनीति पर आधारित है। 'बचाव, उपचार से कहीं बेहतर है' – इस सिद्धांत पर अमल करने के लिए हमें लोगों के व्यवहार में बदलाव पर अधिक जोर देना होगा।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि स्वास्थ्य एवं सामाजिक कार्यकर्त्ता, पंचायत प्रतिनिधिगण, शिक्षक एवं नागरिक समाज के सभी जागरूक लोग इस पुस्तिका में दिए गए संदेशों को हर व्यक्ति तक पहुँचाने का कार्य करेंगे।

'सर्वे सन्तु निरामयाः' – सभी नीरोग रहें, की कामना के साथ,

अश्विनी कुमार चौबे

दस का दम – स्वस्थ रहेंगे हम

पिछले कुछ वर्षों में बिहार ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति की है। भौतिक और मानव संसाधनों की बढ़ोतरी और बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धि, खास कर वैसे तबकों तक सेवाओं की पहुँच, जहाँ उनका सबसे ज्यादा अभाव था, बिहार के विकास की कहानी में अपनी छाप छोड़ता है। यद्यपि सेवाओं की मांग एवं उसकी पूर्ति के सुदृढ़ीकरण के लिए जमीनी स्तर पर सरकार के साथ मिलकर बहुत सारी विकास से जुड़ी संस्थाएँ कार्य कर रही हैं, फिर भी हमें अभी और आगे जाना है। मुख्यतः हाशिए पर खड़े उन लोगों के लिए यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे वैसी बीमारियों के शिकार न हो जिन्हें बेहद आसानी से रोका जा सकता है। इसे हासिल करने के लिए हमें **''बीमारियों से बचाव''** की रणनीति पर अपना ध्यान अधिक केन्द्रित करना होगा।

बीमारियों से बचाव की अवधारणा बहुत बड़े पैमाने पर सामाजिक एवं सांस्कृतिक मानकों एवं प्रचलनों से प्रभावित है जो सीधे तौर पर लोगों के स्वास्थ्य के प्रति उनके व्यवहार पर असर डालती है। इसलिए यह बहुत जरूरी है कि वैसी आदतों और व्यवहार को चिह्नित किया जाए जो बिहार में बीमारियों से बचाव से सीधे तौर पर जुड़ी है। इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रख कर हाल ही में स्वास्थ्य विभाग की पहल पर कई बैठकों/विचार–विमर्शों का आयोजन किया गया। विकास से जुड़ी सहयोगी संस्थाओं के प्रतिनिधि, स्वास्थ्य एवं सामाजिक एक्टीविस्ट, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय गैर सरकारी संगठन, शिक्षा जगत के लोग, समाज विज्ञानी, दाता एजेन्सियाँ आदि इस परामर्श में शामिल हुईं। इन परामर्शों में बीमारियों से रोकथाम की 10 मूलभूत बातें चिह्नित की गईं और इसका नामकरण हुआ – **''दस का दम – स्वस्थ रहेंगे हम''**।

शादी की सही उम्र, प्रसव पूर्व एवं प्रसव पश्चात् देखभाल, स्तनपान एवं पोषाहार, शिशुओं का संपूर्ण टीकाकरण, दो बच्चों के बीच 3 साल का अन्तर, दस्त के इलाज के लिए ओ.आर.एस. और ज़िंक, कुपोषण एवं अनीमिया से बचाव के लिए हरी साग–सब्जियाँ एवं देसी आहार, साबुन से हाथ धोना, खुले में शौच की समाप्ति–कूड़े कचरे का सुरक्षित निपटान एवं मच्छरों से बचाव–बीमारियों से बचाव के 10 ऐसी मूलभूत बातें हैं जिन पर सबसे ज्यादा ध्यान दिए जाने की जरूरत है।

बीमारियों से बचाव के लिए चिन्हित दस मूलभूत बातों को घर–घर तक पहुँचाने की आवश्यकता है। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता, पंचायत के चुने हुए प्रतिनिधि, शिक्षक, विद्यार्थी, सरकारी अधिकारी, धार्मिक नेता और समाज के हर वर्ग के लोग, बच्चे और बड़े, मित्र और पड़ोसी, पुरूष, महिलाएँ–सब इस काम में मदद कर सकते हैं।

दस का दम

हमारा स्वास्थ्य-हमारे हाथ

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 शुरूआत और
छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध, ऊपरी 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

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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

1

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

लड़कियों की पढ़ाई लिखाई परिवार एवं समाज दोनो 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 करनी 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 ख़तरा 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।

महत्वपूर्ण तथ्य

- अधिकतर शोध एवं अध्ययन यह बताते हैं कि मातृत्व कारणों से होने वाली मौतों का खतरा 20 से 30 वर्ष की महिलाओं की तुलना में 20 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में कहीं ज्यादा है। (NRCIM,2005)
- शोध द्वारा पता चला है कि अनपढ़ माताओं की तुलना में पढ़ी–लिखी माताओं के बच्चों में जन्म के पहले महीने में मृत्यु की संभावना 32 प्रतिशत तक कम रहती है और एक महीने से बड़े बच्चों में मृत्यु की संभावना 52 प्रतिशत तक कम रहती है। (NIMSICMR & UNICEF,2011)

गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्थ्यकर्मी द्वारा समुचित जाँच

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

2

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

हज़ारों महिलाएँ गर्भावस्था के दौरान तकलीफ उठाती हैं। इनमें से कई तकलीफ़ें महिलाओं और उनके बच्चों की जान ले लेती हैं या उन्हें गम्भीर रूप से कमज़ोर कर सकती हैं।

गर्भावस्था से जुड़े खतरों को बहुत कम किया जा सकता है, अगर महिला गर्भवती होने से पहले पूरी तरह स्वस्थ और तन्दुरूस्त 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. (टेटनस) 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/माँस–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 तकलीफ़ों की चेतावनी देने वाले लक्षणों की पहचान होनी चाहिए। उन्हें पैसे तथा दूसरे साधनों की पहले से तैयारी रखनी चाहिए ताकि गर्भवती महिला को तकलीफ़ 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।

गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण

आँखों में लालिमा की कमी

पैरों का फूलना

बहुत अधिक कमजोरी

खून आना

पानी आना

तेज सिर दर्द

धुंधला दिखना

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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

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 अनेक 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 तन्दुरूस्त होते हैं। अगर सभी बच्चे पहले छह महीने सिर्फ़ माँ का दूध पियें तो हर वर्ष बहुत सारे बच्चों का जीवन बचाया जा सकता है और बच्चों के स्वास्थ्य और विकास को बेहतर बनाया जा सकता है।

बच्चों की आधी से अधिक मौतें, कुपोषण यानी कमज़ोर ख़ुराक 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 ऊपरी खाने की सही ख़ुराक 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 रोगो से भी बचाता है।
- नवजात शिशु को उसकी माँ के क़रीब 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 ज़रूरत पूरी हो जाती है। आमतौर पर इस दौरान उसे कुछ और खिलाने-पिलाने की ज़रूरत 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।
- जन्म से छः महीने तक 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।

महत्वपूर्ण तथ्य

- अगर जन्म के 1 घंटे के अन्दर स्तनपान को व्यापक रूप से अपनाया जाए तो नवजात शिशुओं की मृत्यु दर को 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। (Mullany et.al 2008)

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 और दूध, सूजी का खीर, पतली खिचड़ी देना शुरू करें।
- धीरे–धीरे भोजन की मात्रा बढ़ाएँ। 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 बढ़ाएँ 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 फल और सब्जियाँ जैसे पपीता, केला, आम, गाजर, टमाटर आदि का सेवन जरूर करवाएँ। 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 मिलाएँ।

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 खिलाएँ।
- शिशु को हमेशा अलग कटोरी/प्लेट में खिलाएँ, 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 बढ़ाएँ।
- दो वर्ष का होते-होते लगभग सामान्य व्यक्ति की आधी खुराक के बराबर बच्चे को भोजन कराएँ। 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 मिलाएँ।
- 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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

4

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

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 ख़तरनाक 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।

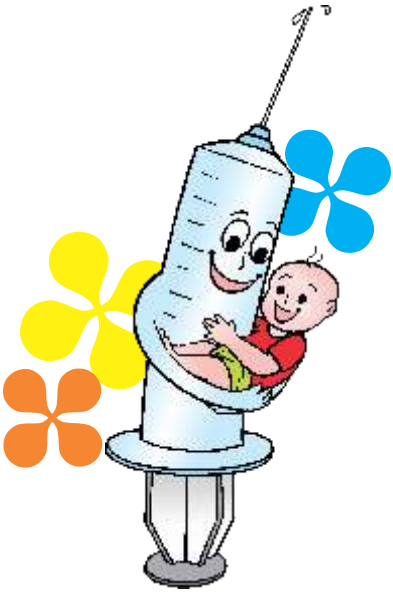
मुख्य संदेश

- 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 ख़तरनाक 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 लगवाना 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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

5

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

बेटी और बेटा में भेद करना सही नहीं। लड़कियाँ हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही हैं। बेटे की चाहत में और परिवार वालों के दबाव में स्त्रियों को कई बार गर्भ धारण करना पड़ता है। बार-बार माँ बनने से महिलाओं के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है और उनके जीवन को खतरा होता है। बच्चों का भी विकास सही ढंग से नहीं हो पाता है।

'छोटा परिवार-सुखी परिवार' एक वैज्ञानिक सत्य है। परिवार नियोजन महिलाओं और बच्चों का स्वास्थ्य सुधारने के लिए सबसे असरदार तरीकों में से एक है। सुखी और समृद्ध जीवन के लिए परिवार नियोजन अपनाने में ही भलाई है।

मुख्य संदेश

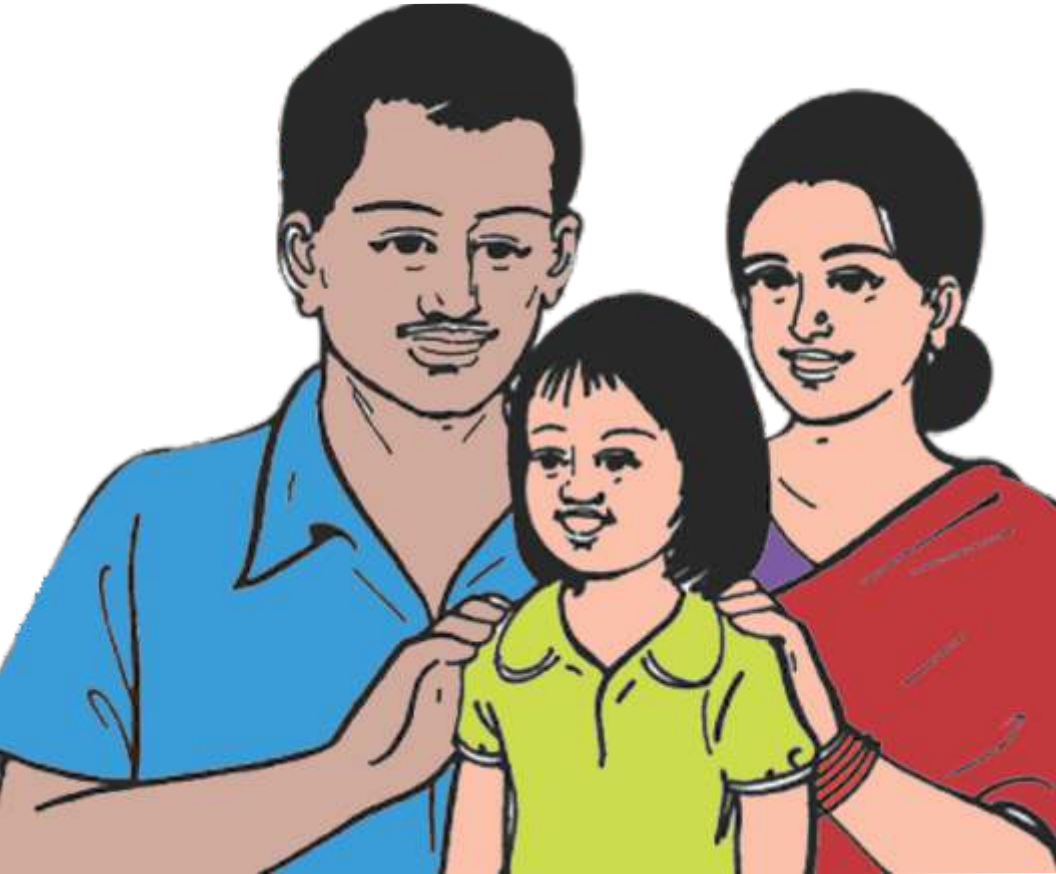
- माताओं और बच्चों, दोनों के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है कि दो बच्चों के जन्म के बीच कम से कम तीन वर्ष का अन्तर रखा जाए।

- बार-बार माँ बनने से गर्भावस्था और प्रसव के दौरान माँ के स्वास्थ्य के लिए ख़तरा बढ़ जाता है।
- गर्भ धारण से बचने के लिए अनेक सुरक्षित उपाय मौजूद हैं।
- परिवार नियोजन पुरूषों और महिलाओं दोनों की ज़िम्मेदारी है तथा यह उनके स्वस्थ जीवन का आधार भी है। ए.एन.एम. अथवा स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र की मदद से परिवार नियोजन अवश्य अपनाना चाहिए।

महत्वपूर्ण तथ्य

- दो बच्चों के जन्म के बीच का अन्तर अगर 2 साल से कम हो तो दूसरे बच्चे की मृत्यु का खतरा 68 प्रतिशत अधिक रहता है।

(NIMSICMR & UNICEF, 2011)



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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

6

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

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 जानें जाती है। दस्त लगने पर, बड़ों की तुलना में, बच्चों के मरने का ख़तरा ज़्यादा रहता है, क्योंकि बच्चों के शरीर में पानी की कमी ज़्यादा जल्दी होती है।

ओ.आर.एस. और ज़िंक 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 गम्भीरता 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 ज़िंक सिरप या गोली का प्रयोग करना चाहिए। दूसरी दवाइयाँ आमतौर पर असर नहीं करतीं और बच्चे को नुकसान पहुँचा सकती हैं।
- ओ.आर.एस. को स्वच्छ पानी में सही अनुपात में घोलकर पिलाने से दस्त के कारण शरीर में हुई पानी की कमी की भरपाई हो जाती है। ओ.आर.एस. का पैकेट आशा, ए.एन.एम., आँगनवाड़ी 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।
- ज़िंक 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 ज़िंक 14 दिनों तक लगातार देना चाहिए। 14 दिनों तक ज़िंक 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।

ज़िंक 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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

7

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

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 की 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 तकलीफ़ें 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।

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

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

8

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

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, ख़ासकर दस्त से बचा जा सकता है।

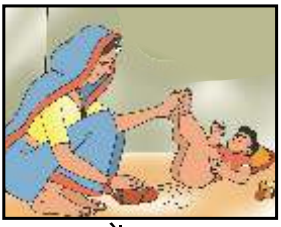
मुख्य संदेश

- 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 अपने हाथ साबुन और पानी, या ताजा राख और पानी से अच्छी तरह धोने चाहिए।
- खाना बनाने, परोसने एवं खाना खाने से पहले तथा बच्चों को खाना खिलाने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी, या ताजा राख और पानी से अच्छी तरह धोने चाहिए।

महत्वपूर्ण तथ्य

- अगर अच्छी तरह साबुन से हाथ धोने के व्यवहार को व्यापक रूप से अपनाया जाए तो दस्त से होने वाली मृत्यु को 44 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। (UNICEF, n.d.)

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

पीने के लिए स्वच्छ पानी,शौच सिर्फ शौचालय में, एवं कूड़े-कचरे का सही जगह पर निपटान, मच्छरों से बचाव

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम

9

हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

व्यक्तिगत सफ़ाई की अच्छी आदतों को अपनाने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। शौच के लिए सिर्फ शौचालय का इस्तेमाल करना चाहिए। बच्चों का मल भी शौचालय में ही डालना चाहिए। पशुओं के मल को घर के आस–पास, कुओं और बच्चों के खेलने की जगहों से दूर गड्ढा बनाकर डालना 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 ख़तरनाक होता है। मलेरिया व कालाजार में 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। मच्छरों को पनपने से रोक कर मलेरिया, डेंगू, कालाजार व अन्य मच्छर जनित रोगों को नियंत्रित किया जा सकता है और 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 ख़तरनाक होता है। जहाँ मलेरिया का ज़ोर ज़्यादा 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।

महत्वपूर्ण तथ्य

- खुले में शौच करने वाले परिवारों की तुलना में वैसे परिवारों में जहाँ शौचालय की सुविधा है, शिशु मृत्यु दर कम है। (NIMSICMR & UNICEF 2011)

नियमित योग व्यायाम, स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज

दस का दम - स्वस्थ रहेंगे हम
10
हमारा स्वास्थ्य - हमारे हाथ

शरीर को चुस्त–दुरूस्त रखने और अच्छे स्वास्थ्य के लिए योगासन, 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। योगासन द्वारा हाईपरटेंशन, श्वास, उदर, माईग्रेन और त्वचा संबंधी बीमारियों को नियंत्रित किया जा सकता है। योग से मानसिक परेशानियों जैसे अनिद्रा, अवसाद आदि दूर हो जाते हैं एवं मानसिक एकाग्रता और स्मरण शक्ति भी बढ़ती है। हृदय संबंधी रोगों, मधुमेह, मोटापा आदि से बचने में योग–व्यायाम का बहुत महत्त्व 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 कैन्सर 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 महत्त्वपूर्ण 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 कैन्सरों 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 स्थिति भी बिगड़ जाती है।