

साफ हाथ – संक्रमण से बचाते हैं

हाथ धोना पेट के कीड़ों से बचाता है जिनके कारण अनीमिया हो सकता है।



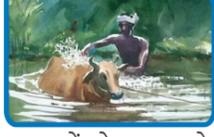
हाथ कब कब धोएं



शौचालय का उपयोग करने के बाद



बच्चे की साफ-सफाई करने के बाद



जानवरों को साफ करने और खिलाने के बाद



कचरा छूने के बाद



खाँसने, छींकने और नाक साफ करने के बाद



कोई भी साफ का काम करने के बाद



खाने छूने, पकाने, और परोसने से पहले



बच्चों को खाना खिलाने से पहले

हाथ कैसे धोएं

सही तरीके से हाथ धोने के लिए हाथ धुलाई के 8 चरणों का पालन करें।

आपको सही तरीके से हाथ धोने में 40-60 सेकंड लगेंगे।



हाथों को पानी से भिगोयें पर्याप्त मात्रा में साबुन लें और दोनों हाथों पर अच्छी तरह से लगा लें



हाथों की दोनों हथेलियों को मलें



दाईं हथेली बाएं हाथ के पीछे और उंगलियों के बीच मलें और इसी तरह बाईं हथेली से मलें



हथेली से हथेली की तरफ उंगलियों को मलें



दोनों हाथों की उंगलियों के पीछे वाले भाग को हथेली पर मलें



दाएं हाथ की हथेली से बाएं हाथ का अंगूठा और इसी तरह दाएं हाथ का अंगूठा मलें



दाएं हाथ की उँगलियाँ बाईं हथेली पर और बाएं हाथ की उँगलियाँ दाईं हथेली पर मलें



हाथों को पानी से धो लें और सूखा लें

स्त्रोत: WHO

किशोर-किशोरियों में अनीमिया की जांच

- अनीमिया होने या न होने का पता खून की जांच से ही चलता है।
- यदि आपको अनीमिया के संकेत और लक्षण दिखाई दें तो अनीमिया की जांच करानी चाहिए।
- जांच, उपचार और परामर्श (T3) कैंप या करीबी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अनीमिया की जांच की जाती है।

किशोर-किशोरियों में एनीमिया की पहचान करना

अनीमिया के संकेत	नहीं	हाँ
थकान		
कमजोरी		
सुस्ती		
खेल और पढ़ाई में मन न लगना		
ध्यान लगाने में कठिनाई		
फीकी त्वचा, जीभ, हथेलियाँ, नाखून, पलकों के नीचे फीकापन		
चक्कर आना या बेहोश होना		
प्यास का बढ़ना		
दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज़ होना		
पैरों के निचले हिस्से में ऐंठन		
हल्की मेहनत करने पर भी सांस फूलना		
बाल झड़ना		
संक्रमण होना और लगातार बीमार पड़ना		
नाजुक नाखून, चम्मच के आकार के नाखून		

पोषण, हाथ धोने और पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए मेरी चेकलिस्ट

- आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाएं।
- विटामिन B12/फोलेट से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाएं।
- आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए विटामिन C से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे कि नींबू, संतरा, टमाटर का सेवन बढ़ाएं।
- पकाने से विटामिन C नष्ट हो जाता है, इसलिए अधिक विटामिन C वाले फलों व सब्जियों को कच्चा या हल्का पका हुआ खाएं।
- खाने में उपलब्ध पोषक तत्वों को खत्म होने से बचाने और अवशोषण को बढ़ाने के लिए खाना पकाने के सांस्कृतिक रूप से उचित तरीकों की पहचान करें और उन्हें बढ़ावा दें।
- आयरन: अंकुरित करने, खमीरीपन लाने (fermentation), और भिगोने से अवशोषण में सुधार हो सकता है।
- खाने के साथ आयरन अवरोधक न लें, जैसे कि:
 - खाने के साथ चाय या कॉफी न पियें;
 - दूध से बने उत्पाद (दूध, चीज़ व दूध से बने अन्य खाद्य पदार्थ) खाने व नाश्ते के साथ और ठीक बाद में न लें;
 - 1-2 घंटे के बाद इनको लेने से आयरन के अवशोषण में बाधा नहीं आएगी।
- अनीमिया से बचने के लिए आयरन और फॉलिक एसिड की गोली का सेवन करना।
- आवश्यक समय पर साबुन और पानी से हाथ धोना।
- पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए प्रत्येक 6 माह के अंतराल पर एल्बेंडाज़ोल की गोली खाना।
- सुरक्षित और उपचारित पानी का इस्तेमाल करना।
- खाने और खाने के स्त्रोतों को दूषित होने से सुरक्षित रखना।
- यदि आपके कोई प्रश्न या शंकाएं हैं तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता या स्वास्थ्य वॉलंटियर से बात करें।

अनीमिया से सुरक्षा



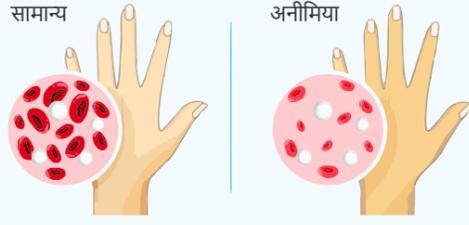
अनीमिया को अपने भविष्य के निर्माण में रुकावट न बनने दें।



सही पोषण, साफ हाथ, आयरन और पेट के कीड़ों की गोली कमी खून की दूर करें, मेरी टीचर बोली

अनीमिया क्या है?

अनीमिया में रक्त सामान्य से कम मात्रा में स्वस्थ लाल रक्त पेशियों का उत्पादन करता है। अनीमिया होने पर शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन युक्त रक्त नहीं मिल पाता है। ऑक्सीजन की कमी से थकान या कमजोरी महसूस हो सकती है और सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सिरदर्द या दिल की धड़कन असामान्य भी हो सकती है।



अनीमिया को रोकने में पोषण कैसे मदद करता है?

आयरन, विटामिन B12 और फोलेट अनीमिया को रोकने वाले मुख्य पोषक तत्व हैं। इन पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करने से पोषक तत्वों की आवश्यकताएं पूरी करने में मदद मिलेगी और इस प्रकार अनीमिया को रोका जा सकता है।



आहार योजना

स्वस्थ संतुलित आहार लेकर आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया को रोका जा सकता है:

आयरन युक्त आहार

दालें: मसूर, उड़द, अरहर, चना, सोयाबीन, काले चने
हरी पत्तेदार सब्जियाँ: चौलाई, पालक, सहजन, सरसों, चने, अरबी और मेथी के साग, हरी प्याज़
अन्य सब्जियाँ: कच्चा केला, सीताफल
बीज: रामदाना, तिल, मूंगफली
मांस, कलेजी, चिकन, मछली, अंडा



प्रोटीन युक्त आहार

पनीर, अंडा, बाजरा, गेहूं का आटा, दूध, सोयाबीन, मछली, दालें, मूंगफली, चिकन

फोलेट युक्त आहार लें जैसे कि

मछली, मोठ की फली, राजमा, सोयाबीन, पालक, सेम, बकला (field beans), चुकंदर, पका आम, पपीता, केला



विटामिन C

सब्जियों से आयरन के अवशोषण में मदद करता है। यह नींबू, टमाटर, स्ट्रॉबेरी, शिमला मिर्च जैसे खट्टे फलों और अंकुरित अनाज में पाया जाता है।

ज़रूर खाएं

आयरन बढ़ाने वाले (एनर्जिसर्स): विटामिन C से भरपूर भोजन जैसे नींबू, संतरा, आंवला, टमाटर, पत्तागोभी, फूलगोभी, तरबूज आदि जो शरीर को सब्जियों से आयरन को अवशोषित करने में मदद करते हैं।



ध्यान रखें

- तला हुआ आहार कम खाएं।
- चाय, कॉफी, सोडा भोजन के साथ न लें क्योंकि ये आयरन के अवशोषण में बाधा डालते हैं।



अनीमिया को रोकने के लिए आयरन और फोलिक एसिड (IFA) अनुपूरक

अनीमिया मुक्त भारत कार्यक्रम के अंतर्गत स्कूलों में 10-19 वर्ष के बच्चों को साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड (IFA) की गोलियाँ निःशुल्क प्रदान की जाती हैं।

IFA क्या है? 10-19 साल के बच्चों को दी जाने वाली IFA की गोली नीले रंग की गोली है। इसमें 60 मिलीग्राम एलिमेंटल आयरन और 0.4 मिलीग्राम फोलिक एसिड होता है।

IFA की गोली का सेवन

क्या करें

- गोली हमेशा खाना खाने के एक घंटे बाद खाएं।
- गोली को पूरा खाएं।
- गोली खाने के बाद एक ग्लास पानी ज़रूर पियें।

क्या न करें

- गोली खाली पेट न खाएं।
- अगर तबीयत ठीक न लगे तो गोली न खाएं, स्वस्थ होने के बाद गोली खाना शुरू करें।
- गोली खाने के एक घंटे बाद तक चाय-कॉफी न लें।
- IFA की गोली के साथ कैल्शियम की गोली ना खाएं।
- गोली को न चूसें, न चबाएं और न टुकड़े करके खाएं।
- IFA की गोली दूध के साथ न खाएं।

आयरन की गोली खाने पर कुछ मामूली साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं

- कब्ज, पेट में ऐंठन या पेट खराब होना
- जी मिचलाना
- काला मल होना

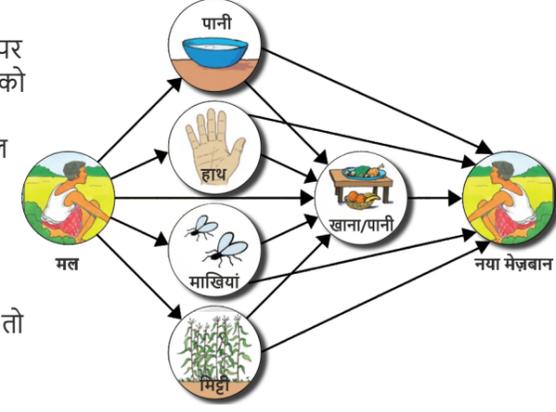
ये प्रभाव आमतौर पर अस्थायी होते हैं और जैसे ही शरीर दवा के साथ तालमेल बैठाता है, ठीक हो जाते हैं। गोली खाना बंद न करें।

यदि लक्षण बने रहते हैं तो PHC में जाकर डॉक्टर से परामर्श लिया जाना चाहिए।

पेट के कीड़े और अनीमिया

आंत में होने वाले परजीवी कीड़े क्या हैं?

मिट्टी के द्वारा मानव शरीर में पहुँचने वाले कीड़ों के कारण अनीमिया होता है जिस कारण शारीरिक और दिमागी विकास पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है। जिन बच्चों को अधिक मात्रा में पेट के कीड़े होते हैं वह बीमार होने और थकावट के कारण स्कूल भी नहीं जा पाते हैं।



शरीर में कीड़े किस तरह हो जाते हैं?

कीड़े मिट्टी के द्वारा भोजन और पानी के माध्यम से और जब हम नंगे पैर चलते हैं तो हमारे पैरों की कटी-फटी त्वचा के द्वारा कीड़े हमारे रक्त में पहुँच जाते हैं।

पेट के कीड़ों (कृमि संक्रमण) को कैसे रोकें?



पेट के कीड़ों को रोकने के लिए सुरक्षित, प्रभावी और निःशुल्क तरीकों का उपयोग करें



पेट के कीड़ों से बचाव और उपचार के लिए छह महीने के अंतराल पर एल्बेडाज़ोल की गोली खाएं।



एल्बेडाज़ोल की गोलियां आंगनवाड़ी केंद्र, सरकारी स्कूलों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर मुफ्त दी जाती हैं।



अपने दोस्तों और पड़ोसियों से पेट के कीड़ों से मुक्ति के महत्व के बारे में बात करें।