

अनीमिया के बारे में बात
करना:

BSG समन्वयकों के लिए
मॉड्यूल 2

किशोरावस्था
में अनीमिया
पर प्रशिक्षण



किशोर-किशोरियों में अनीमिया
को रोकने के लिए

संवाद



CA CR[®]
Citizens Association for Child Rights

eNVisions
Institute of Development

unicef 
for every child

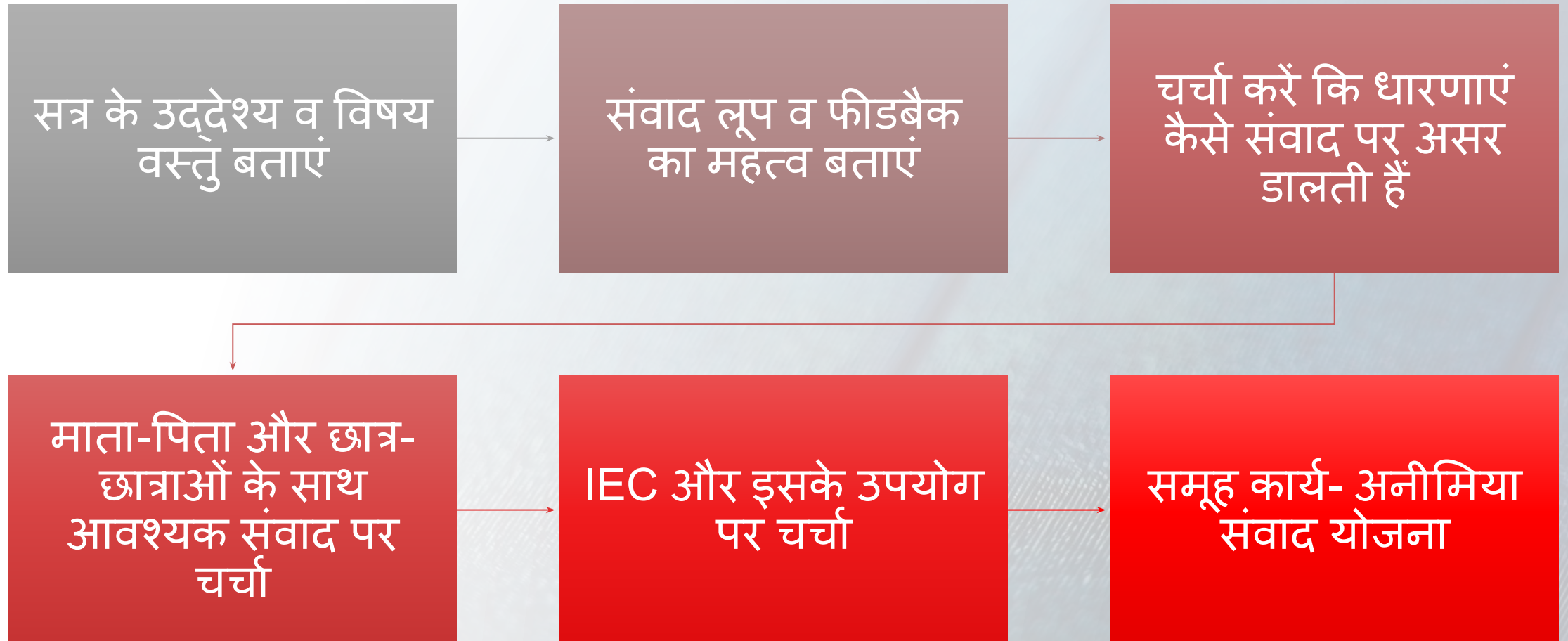




किशोरावस्था में अनीमिया

संवाद कैसे करें

सत्र डिज़ाइन



सत्र के उद्देश्य



अनीमिया के बारे में बातचीत करने के लिए शिक्षकों को क्या भूमिका निभानी होगी।



अनीमिया पर मुख्य संदेशों की सूची बना लेंगे।



अनीमिया पर माता-पिता और छात्र-छात्राओं को संदेश देने के लिए मंचों/प्लेटफार्मों और अवसरों की पहचान कर लेंगे।



उन प्रणालियों/Methodologies की योजना बना लेंगे जिन्हें अपनाया जा सकता है।

अनीमिया के लक्षण- जो लागू हों उन पर निशान लगाएं

VISIBLE SYMPTOM	हाँ	नहीं
चिड़चिड़ापन	हाँ	नहीं
नाजुक नाखून	हाँ	नहीं
थकावट	हाँ	नहीं
फीकी त्वचा	हाँ	नहीं
गले में सूजन	नहीं	हाँ
चक्कर आना	हाँ	नहीं
झुकी हुई पलकें	नहीं	हाँ
ध्यान नहीं लगा पाना	हाँ	नहीं
उच्च ब्लड प्रेशर	नहीं	हाँ
निचले पैर में एंठन	हाँ	नहीं
कमजोरी	हाँ	नहीं
सीखने में कठिनाई	हाँ	नहीं
त्वचा का काला होना	नहीं	हाँ
फीकी जीभ	हाँ	नहीं
उत्साह न होना	हाँ	नहीं

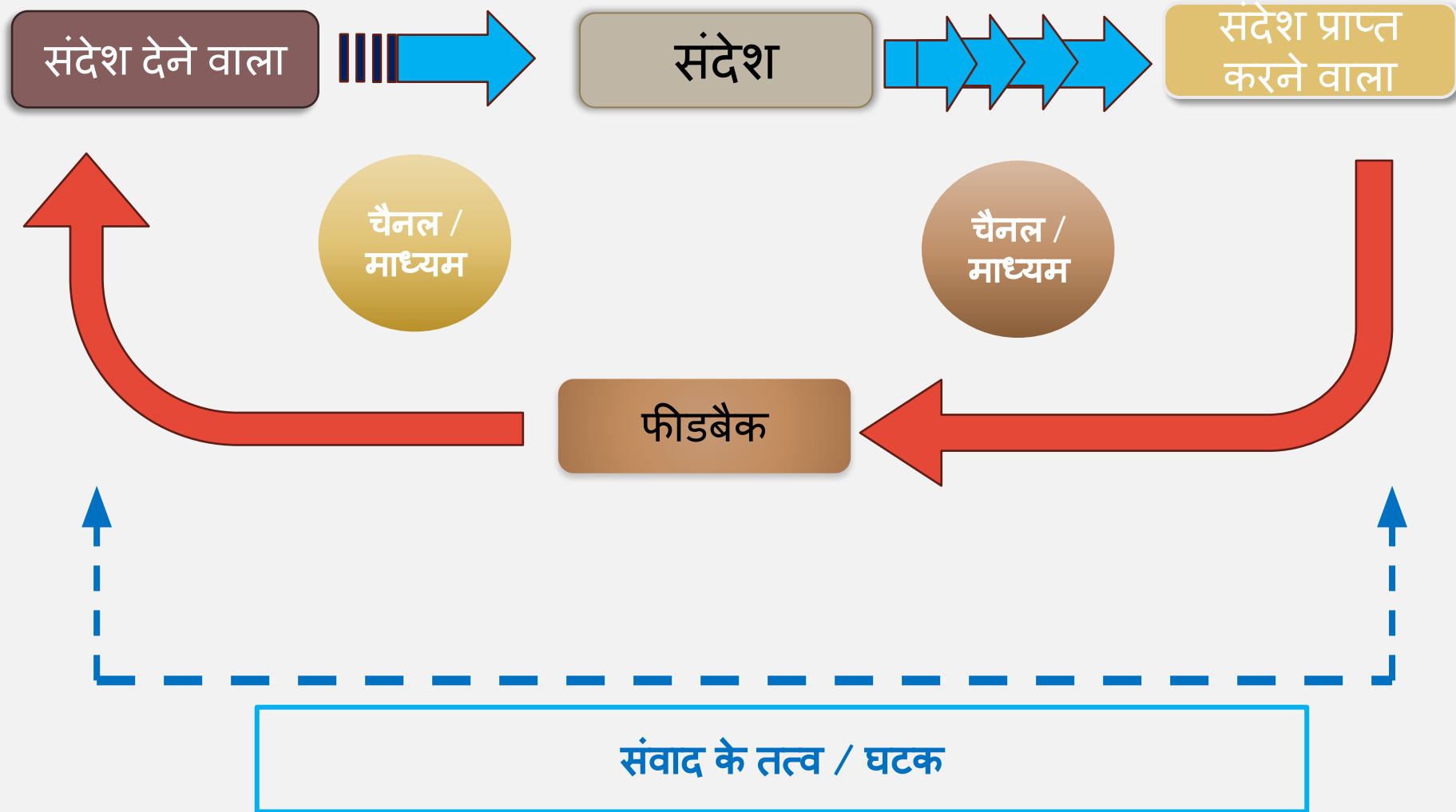
आयरन अवशोषक और आयरन अवरोधक / सप्रेसर्स के नाम याद करें

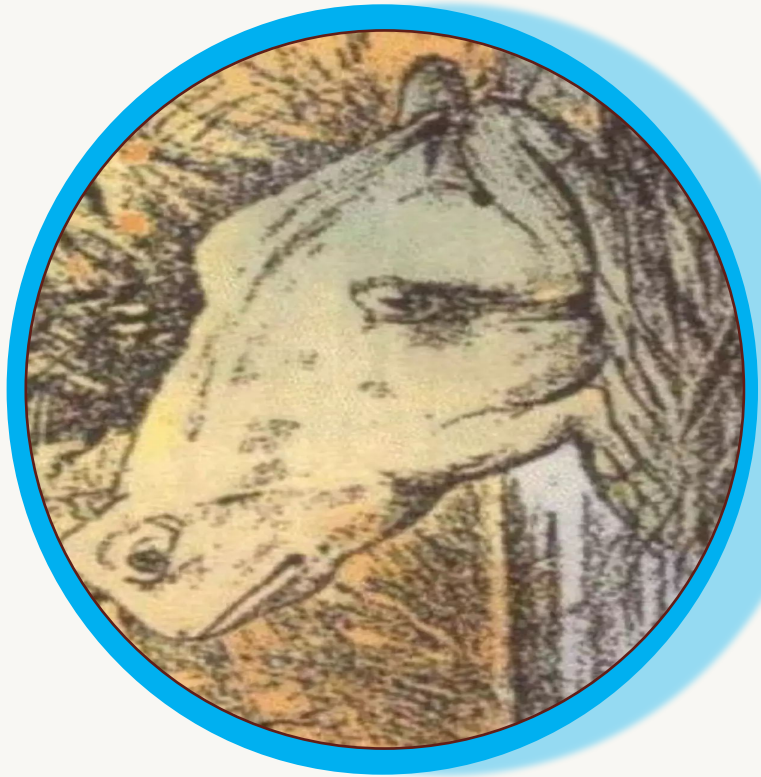
आयरन अवशोषक/सहायक
Foods / Drinks that Enhance



आयरन अवरोधक/बाधा डालने वाले
Foods / Drinks that inhibit







IFA की गोली या
कुछ और?

अनीमिया के लिए संवाद में शिक्षकों की भूमिका

हम संवाद कब करते हैं?

हम अनीमिया की रोकने के लिए
माता-पिता और बच्चों से कौन से
कदम उठाने (कार्यवाही करने) की
अपेक्षा करते हैं?

माता-पिता से कौन से व्यवहारों की उम्मीद है

1

घर में पौष्टिक भोजन बनाएं। भोजन में सभी 5 खाद्य समूहों - आयरन युक्त, प्रोटीन युक्त, फोलेट युक्त, कार्बोहाइड्रेट युक्त को शामिल करें।

2

सुनिश्चित करें कि IFA की नीली गोली समय पर और सही ढंग से ली जाए।

3

नियमित रूप (6 माह में एक बार) से कृमि मुक्ति/पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल गोली अपने बच्चे को दें।

4

खाना खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।

5

व्यक्तिगत तथा शौचालय की स्वच्छता को प्रोत्साहित करें जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।

6

बेटियों का खास खयाल रखें, खासकर माहवारी के दिनों में। बेटियों को माहवारी में पौष्टिक भोजन दें।

छात्र-छात्राओं से कौन से व्यवहारों की उम्मीद है

IFA	स्कूल में स्कूल समन्वयक की सलाह के अनुसार IFA की नीली गोली हर हफ्ते लें।
हाथ धोना	शौच के बाद और खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोएं।
स्वच्छता	व्यक्तिगत स्वच्छता और शौचालय की स्वच्छता बनाए रखें, जैसे शौचालय में चप्पल पहनकर जाना, नाखून काटना, मिट्टी में खेलते समय हमेशा चप्पल पहनना, नियमित स्नान करना आदि।
एल्बेंडाज़ोल	शिक्षक की सलाह के अनुसार कृमिनाशक गोलियाँ (एल्बेंडाज़ोल) लें, प्रत्येक 6 माह में एक गोली।
आहार	उचित, पौष्टिक भोजन करें। फास्ट फूड का नियमित सेवन न करें।

व्यवहार परिवर्तन के चरण: क्या आप इनको सही क्रम में लगा सकते हैं?

आज़माना

ज्ञान और कौशल

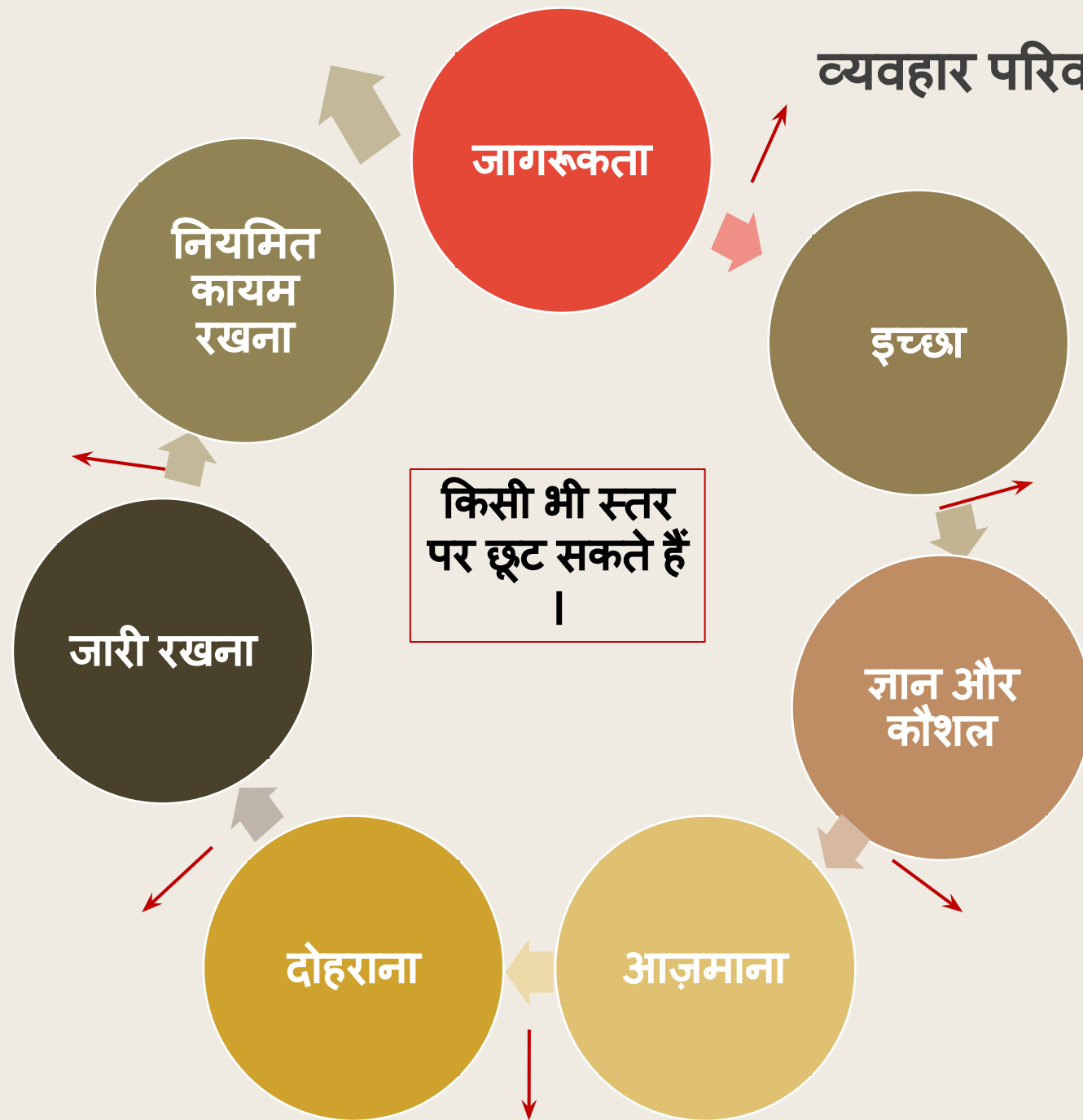
जारी रखना

जागरूकता

नियमित कायम रखना

इच्छा

व्यवहार परिवर्तन प्रक्रिया



व्यवहार परिवर्तन संचार

जागरूकता

लाभों और जोखिमों पर चर्चा

कौशल और सहयोग उपलब्ध कराना

इच्छा

प्रोत्साहन देना, सहयोगी माहौल बनाना

ज्ञान और कौशल

प्रोत्साहन देना, सहयोगी माहौल बनाना, समस्याओं के समाधान में सहयोग करना

आज़माना

दोहराना

जारी रखना

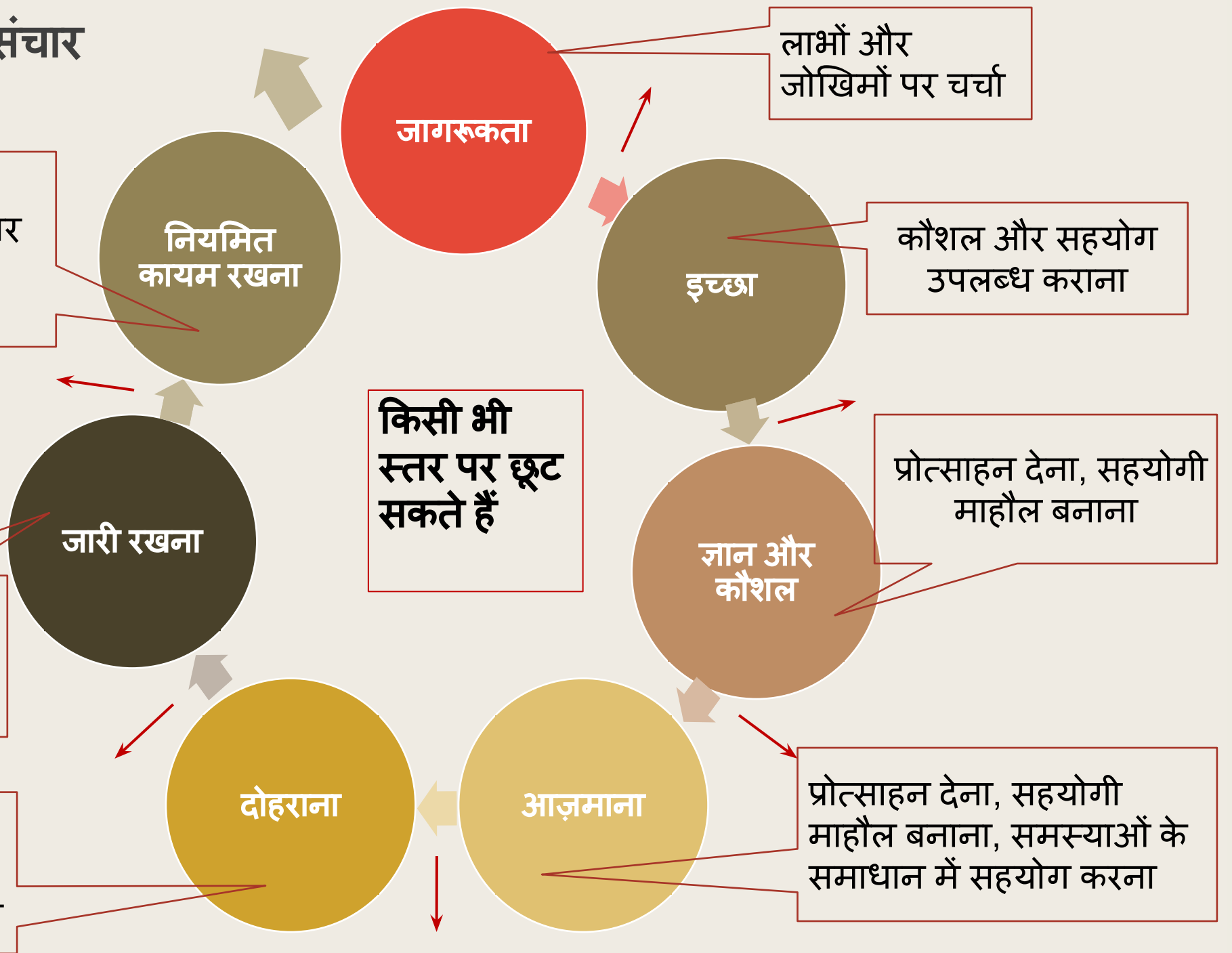
प्रोत्साहन देना, समर्थन करना, सहयोगी वातावरण कायम रखना

प्रोत्साहन देना, समर्थन करना, सहयोगी वातावरण कायम रखना

आदर्श के रूप में प्रस्तुत करना, व्यवहार की पैरवी करने का अनुरोध करना

नियमित कायम रखना

किसी भी स्तर पर छूट सकते हैं



संवाद से अपेक्षाएं

01

किसी विशेष मुद्दे/विषय पर जानकारी देंगे

02

दी जाने वाली जानकारी का उपयोग करने के लिए प्रेरित करना

03

सलाह देना कि जानकारी का उपयोग कैसे करें, समर्थन करना और कौशल का निर्माण करना ताकि कार्यवाही की जा सके।

आप संवाद के कौन से कदम उठायेंगे?

What communication action will you take?

दी गई स्थितियाँ पढ़िए

स्थिति के आधार पर आप क्या करेंगे:

- जानकारी देंगे
- जानकारी का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे
- कार्यवाही को अमल में लाने के लिए परामर्श देंगे

व्यवहार परिवर्तन के चरण

स्थिति 1: आपको पता चलता है कि किसी बस्ती में बहुत सारी किशोरियाँ स्कूल से अक्सर अनुपस्थित रहती हैं। इस बस्ती में अनीमिया की जांच के लिए शिविर लगा था जिसमें कई किशोरियाँ में अनीमिया पाया गया। आपके BSG के दो छात्र इस बस्ती के निवासी हैं।

स्थिति 2: सकीना दौड़ में हमेशा प्रथम आती थी। आजकल आपने देखा की सकीना खेल में बिलकुल शामिल नहीं हो रही है, उसका स्वभाव भी चिड़चिड़ा लग रहा है और वह थकी हुई महसूस करती है।

स्थिति 3: आपदा के कैम्प के दौरान रोहित आकर आपको बताता है कि आजकल उसके दोस्त को पेट में बहुत दर्द, उल्टी और कमजोरी लगती है। रोहित आपसे जानकारी लेना चाहता है कि क्या किया जाए?

उत्तर कुंजी:

स्थिति 1	यहां हम इन दो छात्रों की मदद लेंगे और कॉलोनी में अनीमिया से बचाव और उपचार के बारे में जानकारी देंगे।
स्थिति 2	आप पोषण और अनीमिया के जानकारी का उपयोग करने के लिए प्रेरित करेंगे और सकीना के अभिभावकों को अनीमिया की जाँच के लिये सलाह देंगे।
स्थिति 3	आप बताएं कि आपदा के समय गंदगी फैल जाती है। ऐसी स्थिति में अगर चप्पल नहीं पहनी जाए या दूषित खाना खा लिया जाए तो दोस्त को कृमि संक्रमण (पेट में कीड़े) हो सकते हैं। उसे डॉक्टर से मिलने की जरूरत है ताकि आगे चल कर उसे अनीमिया न हो जाए।

अनीमिया के लिए मुख्य संदेश

1. उचित पोषण के लिए सुरक्षित और संतुलित भोजन करना सुनिश्चित करें
2. हफ्ते में एक बार IFA की नीली गोली लें
3. आवश्यक समय पर साबुन और पानी से हाथ धोएं
4. व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
5. पेट के कीड़ों से मुक्ति के लिए एल्बेंडाज़ोल की गोली लें, प्रत्येक 6 माह में एक गोली
6. लड़कियों द्वारा माहवारी के दौरान खून की कमी की भरपाई करने के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन का सेवन किया जाना और साथ में IFA की नीली गोली लेना।

मुख्य संदेश दिए जाना



संदेश तालिका

संवाद का मुद्दा	संदेश
शिक्षक द्वारा देखे गए संकेत और लक्षण	<p>यदि आप इन संकेतों और लक्षणों को देखते हैं, तो यह अनीमिया हो सकता है:</p> <ul style="list-style-type: none">थकान, कमजोरीसुस्ती, खेलने और पढ़ाई में मन न लगनाकाम में मन न लगनाध्यान लगाने में कठिनाईफीकी त्वचाबेहोशी या चक्कर आनाप्यास का बढ़नादिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज़ होनासाँसों का तेज़ चलनानिचले पैर में ऐंठनहल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलनानाज़ुक नाखून, नाखूनों में फीकापन, चम्मच के आकार के नाखून
	<p>यदि कोई बच्चा अक्सर स्कूल से अनुपस्थित रहता है क्योंकि वह स्कूल जाने में बहुत थक जाता है, अक्सर बीमार पड़ जाता है, ऊर्जा/स्फूर्ति की कमी है तो हो सकता है कि उसे एनीमिया/खून की कमी हो।</p> <p>जब बच्चे पढ़ाई में ध्यान नहीं दे पाएंगे तो वो पढ़ाई में कमजोर होंगे और परीक्षा/टेस्ट में नंबर भी अच्छे नहीं पा पाएंगे।</p>
	<p>यदि कोई बच्चा किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाता है, अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए बाहर नहीं जाता है या स्कूल या घर में खेल या कार्यक्रमों में भाग नहीं लेता व उत्साह नहीं दिखाता है तो यह एनीमिया का संकेत हो सकता है।</p> <p>अनीमिया के कारण बच्चे में शक्ति नहीं रहती और वह सुस्त और कमजोर हो जाता है।</p>
	<p>माहवारी में लड़कियों को भारी रक्तस्राव हो।</p>

आयरन
क्या है?

आयरन हमारे शरीर के आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है, जो हीमोग्लोबिन में होता है।

हमारे शरीर में बाहरी खाद्य स्रोतों से आयरन की आवश्यकता होती है क्योंकि शरीर अपना आयरन नहीं बना सकता है। आयरन उन तत्वों में से एक है जो हमारे शरीर में सभी अंगों को ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है। किसी शरीर को चलाने और बढ़ने के लिए ऊर्जा आवश्यक है, यह ऊर्जा शरीर के सभी अंगों के ठीक से काम करने पर मिलती है जो कि ऑक्सीजन पर ही निर्भर करता है।

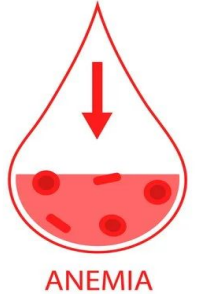
अनीमिया
का क्या है?

हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में हीमोग्लोबिन होता है जो एक तरह का प्रोटीन है। इस हीमोग्लोबिन में आयरन होता है जो फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के हर अंग तक पहुंचाता है।

कभी कभी हमारे खून में आयरन की मात्रा जरूरत से कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में शरीर के अंगों में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता है।

जब हीमोग्लोबिन में आयरन की कमी हो जाती है तो इसे अनीमिया कहते हैं।

संदेश सूची: अनीमिया को समझना



अनीमिया से बचाव

हाथ धोना आसान है और संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं को फैलने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।

हाथ धोने के इन पांच चरणों का हर समय पालन करें: 1. अपने हाथों को साफ पानी से गीला करें और साबुन लगाएं, 2. अपने हाथों को साबुन से रगड़कर अच्छी तरह झाग बनाएं। अपने हाथों के पिछले हिस्से, अपनी उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों के नीचे झाग लगाएं, 3. अपने साबुन लगे हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक रगड़ें। 4. अपने हाथों को साफ पानी से अच्छी तरह धोएं, 5. अपने हाथों को हवा में या साफ तौलिये से सुखाएं।

खाना खाने, खाना पकाने, खाना परोसने या छोटे बच्चों को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोएं। शौचालय का उपयोग करने और बच्चे के मल का निपटान करने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।

कृमि (पेट के कीड़े) कैसे अनीमिया का कारण बनते हैं??

जब बच्चे नंगे पैर चलते हैं, गंदे हाथों का उपयोग करते हैं और दूषित (Contaminated) पानी और भोजन खाते हैं तो इससे मानव शरीर में कीड़े प्रवेश कर जाते हैं। इसे "कृमि संक्रमण" कहा जाता है। कीड़े शरीर में प्रवेश करते हैं और हमारे द्वारा खाए गए भोजन पर जीवित रहते हैं। वे भोजन से पोषक तत्व ले लेते हैं और शरीर को कम पोषण मिलता है और अनीमिया का कारण बनते हैं। इसके अलावा कुछ कृमि के प्रकार जैसे कि हुकवर्म हमारी छोटी आंत (Small Intestine) से खून चूस लेता है जिसके कारण खून की कमी हो जाती है।

कृमि नाशन अनीमिया से कैसे बचाता है?

कृमि संक्रमण (पेट के कीड़ों) की रोकथाम और उपचार: कृमि नाशन से कृमियों की संख्या कम होती है और खून की कमी नहीं होती और अनीमिया से बचाव होता है। कृमि संक्रमण के उपचार और संक्रमण को रोकने के लिए हर छह महीने में एक बार कृमि नाशक गोलियाँ एल्बेंडाज़ोल लेना बहुत महत्वपूर्ण है। कृमिनाशक गोली- एल्बेंडाज़ोल 400mg सरकार के द्वारा स्कूल में बच्चों को निःशुल्क दी जाती है। जिन किशोरियों का स्कूल में नामांकन नहीं है उनको आंगनवाड़ी केंद्र से यह गोली मिलती है।

संदेश तालिका : अनीमिया को रोकना



संदेश तालिका: अनीमिया का उपचार

<p>संतुलित आहार अनीमिया से बचाने में कैसे मदद कर सकता है?</p>	<p>घर पर स्वस्थ और ताज़ा भोजन तैयार करें; बच्चों को स्ट्रीट फूड या जंक फूड खाने से बचाएं; आयरन युक्त आहार बनाएं- हरी पत्तेदार सब्ज़ी जैसे पालक, चौली, सहजन, पीला कद्दू, हरा केला: दिन में एक बार दाल आयरन सहायक जैसे गुड, विटामिन C जो फलों जैसे आंवला, अमरूद, संतरा, नींबू। माँस, मछली, झींगा, केकड़ा, मुर्गी भोजन का एक भाग होना चाहिए।</p>
	<p>बच्चों को स्ट्रीट फूड या जंक फूड खाने से बचाएं, जैसे नूडल्स, फ्राइस</p>
<p>उपचार</p>	<p>किशोर-किशोरियाँ जो दैनिक आहार लेते हैं अक्सर शरीर में आयरन की बढ़ी हुई आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता है। IFA की गोली आहार में एक महत्वपूर्ण अनुपूरक (supplement) प्रदान करता है। IFA की गोली शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने और अनीमिया को रोकने में मदद करती है।</p>
	<p>अनीमिया को रोकने से शारीरिक और मानसिक क्षमता में सुधार होता है। किशोर-किशोरियाँ सीखने की गतिविधियों में अधिक उत्साही हो जाते हैं। स्कूल में उपस्थित बढ़ती है। यह उनकी त्वचा और बालों को भी स्वस्थ और चमकदार बनाता है।</p>
	<p>सप्ताह में एक नीली IFA की गोली लेनी होगी। गोली भोजन के कम से कम एक घंटे बाद लेनी चाहिए; पूरी गोली पानी के साथ एक घूंट में निगलनी चाहिए; गोली लेने के बाद बच्चे को कम से कम एक गिलास पानी पीना चाहिए; गोली खाली पेट नहीं लेनी चाहिए; गोली लेने के एक घंटे बाद तक बच्चे को चाय या कॉफी नहीं पीनी चाहिए; बच्चे को गोली तोड़नी नहीं चाहिए, चबानी नहीं चाहिए या चूसनी नहीं चाहिए; यदि बच्चा अस्वस्थ महसूस कर रहा हो तो अगले दिन गोली देनी चाहिए।</p>

माहवारी और अनीमिया

माहवारी
अनीमिया को
कैसे प्रभावित
करती है?

जब माहवारी के दौरान हर महीने रक्त की हानि होती है, तो लाल रक्त पेशियों के भीतर का आयरन भी नष्ट हो जाता है। यदि मासिक आयरन का सेवन और अवशोषण इस अवधि के दौरान हानि हुए आयरन की भरपाई नहीं करता है, तो यह आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का कारण बन सकता है।

माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव और सही पोषण की कमी के कारण लड़कियों में अनीमिया हो सकता है।

जिन लड़कियों को माहवारी शुरू हो चुकी है, उन्हें विशेष रूप से माहवारी के दौरान आहार में संतुलित आहार शामिल करना चाहिए।





IEC सामग्री का उपयोग: पोस्टर

श्रोता/ऑडियन्स: माता-पिता, छात्र-छात्राएं

- पोस्टर अपने आप में ही पूर्ण सामग्री हैं।
- जब लोग पोस्टर पढ़ेंगे, तो वे संदेश की व्याख्या अपने नज़रिये/धारणा के अनुसार करेंगे।
- पोस्टरों में कार्यवाही करने का आह्वान (Call to action) होता है- यह वह व्यवहार है जिसे आप पोस्टर से संदेश लेने वाले व्यक्ति में देखना चाहते हैं।
- कुछ पोस्टर केवल सूचना आधारित हो सकते हैं
- ऐसे स्थानों पर लगाएं जहां ज्यादा लोग देखें व पढ़ें जैसे बच्चों के पिक-अप पॉइंट, स्कूल बसों में, कैंटीन के पास, गलियारों में, नोटिस बोर्ड के पास आदि।

IEC सामग्री का इस्तेमाल: लीफलेट

श्रोता/ऑडियन्स: माता-पिता, छात्र-छात्राएं

- स्कूल कार्यक्रमों, स्वास्थ्य क्लब बैठकों, PTM के दौरान लीफलेट का वितरित।
- आप जो लीफलेट/पुस्तिका साझा कर रहे हैं उसके विषय पर प्राप्तकर्ता को बताएं।
- कारण बताएं और प्राप्तकर्ता को लीफलेट/पुस्तिका पढ़ने के लिए प्रेरित करें।
- साझा करते समय लीफलेट/पुस्तिका में शामिल संदेशों का संक्षिप्त सारांश दें और वह कार्यवाही बताएं जिसकी आप लीफलेट/पुस्तिका पढ़ने के बाद माता-पिता/छात्र-छात्रा से अपेक्षा करते हैं।



IEC सामग्री का उपयोग: GIFs

श्रोता/ऑडियन्स: छात्र-छात्राएं, माता-पिता

- GIF स्मार्ट फोन पर शेयर किए जाते हैं और ये छोटे संदेश होते हैं जो जानकारी दे सकते हैं।
- GIFs को डाउनलोड करके उपयोग किया जाता है।
- पोस्टर अपने आप में ही संदेश हैं। इन संदेशों को पढ़ने वाले संदेश की व्याख्या अपने नज़रिये/धारणा के अनुसार करेंगे।
- जब आप GIF शेयर करते हैं, तो आपने जो भेजा है उस पर एक संक्षिप्त सारांश संदेश लिखना अच्छा होता है जो प्राप्तकर्ता को GIF डाउनलोड करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।
- श्रोता/ऑडियन्स के कोई प्रश्न हो सकते हैं तो इतनी गुंजाइश छोड़ दें कि वह आपसे प्रश्न पूछने के लिए संपर्क कर सकें।
- आप एक दिन बाद फॉलोअप करके पता कर सकते हैं कि किसी का कोई प्रश्न तो नहीं है।



समूह संचार

अनीमिया के संदेश देने के लिए प्लेटफ़ॉर्म				
फिट इंडिया कैम्प	जँबोरी	प्रशिक्षण कैम्प	फिट इंडिया कैम्प	जँबोरी
नेतृत्व कैम्प	ट्रैकिंग	कार्यशाला	नेतृत्व कैम्प	ट्रैकिंग
पानी पर	आपदा कार्यशाला	सर्विस कैम्प	पानी पर	आपदा कार्यशाला
कार्यशाला			कार्यशाला	
योग	सामूहिक इवेंट, कार्यक्रम	पर्वतारोहण कार्यक्रम	योग	सामूहिक इवेंट, कार्यक्रम

समूह संचार योजना

क्या करें:

- एक विषय/थीम चुनें (उदाहरण: पोषण)
- उद्देश्य निर्धारित करें (उदाहरण: छात्र आपको उन खाद्य पदार्थों के नाम बताने में सक्षम हैं जो शरीर में आयरन बढ़ाते हैं)
- थीम पर संदेश तैयार करें (उदाहरण: क्या खाएं, कैसे खाएं, कब खाएं)
- गतिविधियाँ तैयार करें (जैसे: शब्द खोज, प्रश्नोत्तरी, कला प्रतियोगिता, नाटक आदि)
- फीडबैक एकत्र करें (उदाहरण: एक फीडबैक कॉर्नर सेट करें जिसमें आप छात्रों से उन संदेशों पर कार्ड भरने के लिए कह सकते हैं जो उन्हें गतिविधियों के दौरान देखे/सुने हुए याद हैं, या आप एक Google फॉर्म भेज सकते हैं जिसमें छात्र-छात्राओं से उस संदेश पर टिक करने के लिए कहा जा सकता है जो उन्होंने देखा/सुना है)

सावधानियां:

- कई विषयों पर एक साथ बात न करें- उदाहरण के लिए: पोषण, कृमि मुक्ति, माहवारी स्वच्छता संदेशों को मिश्रित न करें।
- अपना संदेश सुसंगत रखें- सभी सामग्रियों में एक ही संदेश होना चाहिए।



समूह कार्य: अपनी गतिविधियों में अनीमिया के संदेशों को शामिल करना

मुख्य संदेश	किसके लिये	इनसे क्या परिणाम देखना चाहते हैं	कार्य	BSG प्लेटफॉर्म
संतुलित और आयरन युक्त भोजन करें	रैंजर्स और रोवर्स	रैंजर्स और रोवर्स समुदाय को अनीमिया से निपटने के लिए संतुलित पोषण का संदेश दें	<ul style="list-style-type: none"> पोषण पर प्रशिक्षण पोषण खेल नेताओं/लीडरों को मुख्य संदेश देने के लिए प्रशिक्षित किया जाना सामुदायिक आयोजनों के दौरान पोस्टर का उपयोग किया जाना 	सामुदायिक कार्यक्रम, प्रशिक्षण / कार्यशालाएँ, कैम्प

सारांश: अनीमिया को रोकने में BSG समन्वयक की भूमिका: सलाह और परामर्श देना

स्कूल में IFA की नीली गोली हर हफ्ते लें। T3 कैंप में छात्रों को जांच, उपचार और सलाह लेने के लिए भेजें।

संतुलित पोषण युक्त भोजन खाएं जो आयरन युक्त, प्रोटीन युक्त और फोलेट युक्त हो।

विटामिन C युक्त फल और सब्जी लें जिससे रक्त में आयरन का अवशोषण हो।

यदि आप मांस खाते हैं तो माँस-मछली खाएं।



प्रत्येक 6 माह में एक कृमिनाशक गोली (एल्बेंडाज़ोल) लें।

साबुन और पानी से 20 सेकंड तक हाथ धोएं, व्यक्तिगत स्वच्छता रखें।

लड़कियों को माहवारी में सही पोषण लेने के लिए सलाह दें।

यदि आपके कोई प्रश्न हैं तो अपने शिक्षक, ASHA या देखभाल करने वाले से पूछें।

मैं वादा करता/करती हूँ

- मैं अपने विद्यार्थियों के साथ अनीमिया की रोकथाम और उपचार के बारे में बात करूँगा/करूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों के माता-पिता को अनीमिया की रोकथाम के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करूँगा/करूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों में अनीमिया के लक्षणों पर नजर रखूँगा/रखूँगी।
- मैं अपने विद्यार्थियों को अनीमिया मुक्त रहने में मदद करूँगा/करूँगी।
- मैं अनीमिया की रोकथाम और नियंत्रण के लिए एक आदर्श बनूँगा/बनूँगी।

