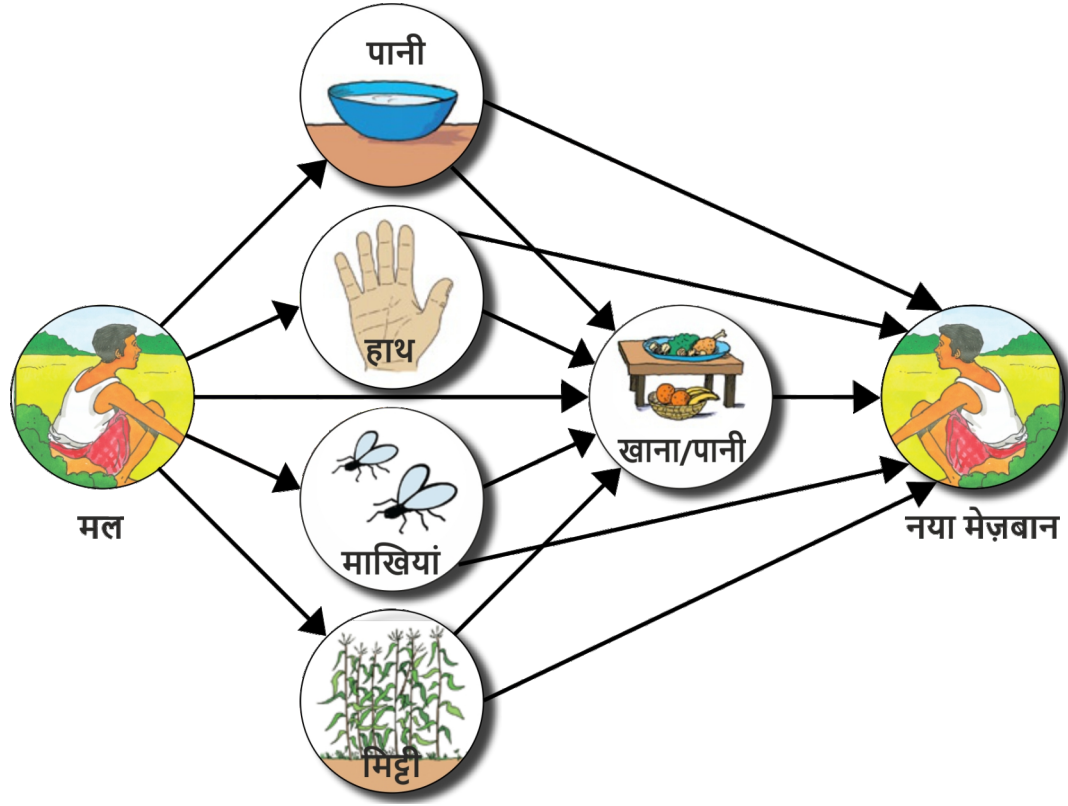


पेट के कीड़ों से मुक्ति, स्वस्थ जीवन की गारंटी

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।

पेट में कीड़े किस तरह हो जाते हैं?



पेट में कीड़े (कृमि) मिट्टी, दूषित पानी और भोजन के द्वारा फैलते हैं।

- मिट्टी के साथ कीड़े (कृमि) का अंडा हमारे हाथों या नाखून में लग जाता है।
- और जब हम साबुन और पानी से हाथ धोए बिना खाना खाते हैं तब कीड़े हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। धीरे-धीरे इन कीड़ों की संख्या बढ़ जाती है और शरीर को अधिक नुकसान पहुंचाते हैं।
- जब हम बिना चप्पल के मिट्टी पर चलते हैं तो पैरों की दरारों से कृमि हमारे रक्त में प्रवेश कर जाते हैं।
- मक्खियों के पैरों में कीड़ों के अंडे लगे होते हैं और और मक्खियों के माध्यम से कीड़ों के अंडे खुले भोजन और पानी में गिर जाते हैं और जब हम खुला भोजन खाते हैं या पानी पीते हैं तो यह हमारे शरीर 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 लाभ लें।

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



व्यक्तिगत स्वच्छता रखें, रोज़ नहायें, साफ कपड़े पहनें, नाखून छोटे और साफ रखें।



हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें।



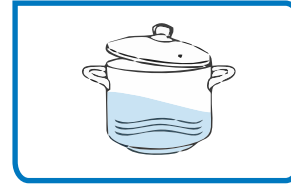
हमेशा जूते-चप्पल पहन कर ही बाहर निकलें।



अपने आस-पास साफ सफ़ाई रखें।



फलों और सब्जियों को साफ पानी से धो कर खाएँ।



खाने को ढँक कर और मक्खियों से सुरक्षित रखें।



हमेशा साफ और सुरक्षित पानी पियें।



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

एल्बेंडाज़ोल की गोली के बारे में जानकारी

- एल्बेंडाज़ोल एक दवा है जिसका उपयोग कृमि संक्रमण को रोकने के लिए किया जाता है।
- पेट के कीड़ों को रोकने और उसके उपचार के लिए एल्बेंडाज़ोल की गोली (400 mg) हर 6 महीने में एक बार लें।
- एल्बेंडाज़ोल की गोली का उपयोग सुरक्षित है और इसको खाना शुरू करने के लिए किसी चिकित्सा जांच की ज़रूरत नहीं है।
- मतली, पेट में हल्का दर्द, उलटी, दस्त और थकान जैसे मामूली साइड इफेक्ट्स कुछ लोगों में हो सकते हैं, खासकर उन लोगों को जिनको अधिक संख्या में पेट के कीड़े हों।
- ये साइड इफेक्ट्स थोड़े ही समय तक रहते हैं और आमतौर पर इनका उपचार लेने की आवश्यकता नहीं होती है।
- एल्बेंडाज़ोल की गोली स्कूलों, आंगनवाड़ी केंद्रों और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में निशुल्क दी जाती है।



अनीमिया से बचने का आसान उपाय। हर सप्ताह आयरन की गोली, छः महीने में एल्बेंडाज़ोल।

अनीमिया रोकें

जीवन में आगे बढ़ें

आयरन और एल्बेंडाज़ोल की गोली नियमित लें

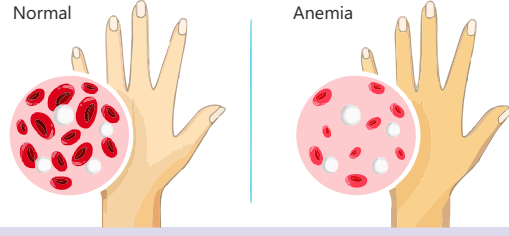


आइए, IFA और एल्बेंडाज़ोल की गोलियों के बारे में जानें



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।



अनीमिया होने पर क्या होता है?

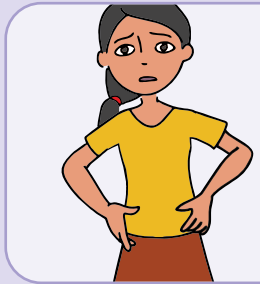
ऑक्सीजन की कमी से थकावट और कमजोरी हो जाती है। साथ ही सांस लेने में परेशानी, चक्कर, सिरदर्द, या दिल की धड़कन असामान्य हो सकती है। त्वचा, नाखून और हाथ फीके पड़ जाते हैं। पैरों के निचले हिस्से में ऐंठन और बाल झड़ना भी अनीमिया के संकेत हैं।



हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना



चक्कर आना



थकान और कमजोरी



दिल की धड़कन का असामान्य रूप से तेज होना



त्वचा, नाखून और हथेलियां फीकी होना



पैरों में ऐंठन

किशोर-किशोरियों के साथ अनीमिया की बात क्यूँ होनी चाहिए?

किशोरावस्था में तेजी से शारीरिक, यौन और मानसिक विकास होता है। 10 से 19 वर्ष की उम्र में खून में आयरन की कमी होने के कारण शारीरिक और मानसिक विकास में रुकावट आ सकती है। यदि अनीमिया का उपचार नहीं किया जाए तो भविष्य में बच्चे के विकास में बाधा आ सकती है। अनीमिया को आसानी से रोक जा सकता है।



अनीमिया को रोकना

आयरन और फोलिक एसिड महत्वपूर्ण पोषक तत्व हैं जो:

- शरीर के विकास में सहायता करते हैं,
- खून की मात्रा बढ़ाने में मदद करते हैं,
- नई कोशिकाओं के विकास में सहायता करते हैं और
- लड़कियों में माहवारी के दौरान खून की कमी को पूरा करने में मदद करते हैं।



• याद रहे- एक नीले रंग की IFA की गोली प्रति सप्ताह ज़रूर लें।

• IFA की गोली खून की कमी होने से बचाती है।

IFA की गोली कैसे खाएं

- शिक्षक / आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की देखरेख में हर सप्ताह निर्धारित दिन पर IFA की गोली लें।
- गोली खाली पेट न खाएं (गोली को भोजन के कम से कम एक घंटे बाद साफ पानी के साथ लेना चाहिए।)
- गोली को तोड़े नहीं, चबाएं नहीं और न ही पाउडर बनाएं। गोली को एक ग्लास पानी से पूरा निगल लें।
- गोली दूध के साथ न खाएं। IFA की गोली के साथ कैल्शियम की गोली ना खाएं।
- IFA की गोली खाने के एक घंटे पहले और एक घंटे बाद तक चाय/दूध/कॉफी न लें क्योंकि यह आयरन शरीर द्वारा आयरन ले पाने (अवशोषण) में बाधा डालते हैं।

IFA की गोली के कुछ मामूली साइड इफेक्ट्स

- IFA की गोली खाने के बाद कब्ज, पेट में ऐंठन या पेट खराब, जी मचलाना या काला मल हो सकता है।
- ये प्रभाव आमतौर पर अस्थायी होते हैं और जैसे ही शरीर गोली के साथ तालमेल बैठाता है, ठीक हो जाते हैं।
- यदि लक्षण बने रहते हैं तो निकटतम स्वस्थ केंद्र पर जाना चाहिए या निकटतम ANM या ASHA से संपर्क करना चाहिए।



IFA की गोली के बारे में जानकारी

- IFA की गोली भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के माध्यम से साप्ताहिक IFA अनुपूरक के तहत स्कूलों में दी जाती है।
- IFA की गोली कोई दवाई नहीं है, ये शरीर में आयरन और फोलिक एसिड की पूर्ति के लिए है जो अनीमिया से बचाव करता है।
- सरकारी स्कूलों / सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों / नगरपालिका स्कूलों में कक्षा ६ से १२ में पढ़ने वाले बच्चों को IFA की गोली मुफ्त दी जाती है।
- 10 से १९ साल तक की स्कूल न जाने वाली किशोरियों को आंगनवाड़ी केंद्र में IFA की गोली मुफ्त दी जाती है।
- IFA की एक गोली में 60 मिलीग्राम एलिमेंटल आयरन और 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड होता है, यह खुराक सप्ताह में एक निश्चित दिन पर, साल में 52 सप्ताह दी जाती है।
- IFA की खुराक उम्र के अनुसार निर्धारित की जाती है। इसीलिए किशोर किशोरियों को दी जाने वाली IFA की गोली का रंग नीला होता है और गर्भवती महिलाओं को दी जाने वाली गोली लाल रंग की होती है, जिससे इनकी पहचान आसानी से की जा सकती है। ६ माह से ५ वर्ष के बच्चों को IFA का सीरप दिया जाता है।
- यह गलत धारणा है कि IFA की गोली खाने से वज़न बढ़ जाता है।
- यह धारणा सही नहीं है कि IFA की गोली की वजह से माहवारी अनियमित हो जाती है।
- बल्कि प्रति सप्ताह IFA की गोली खाने से किशोर-किशोरियों के बाल अच्छे होते हैं, नाखून मजबूत बनते हैं और मांसपेशियों के विकास में मदद मिलती है।
- लंबे समय तक IFA की गोली का सेवन करना सुरक्षित है। किशोर-किशोरियों को साप्ताहिक IFA की गोलियां ज़रूर खाना चाहिए।
- IFA की गोली लड़कियों को माहवारी के दौरान होने वाली रक्त हानि की पूर्ति करने में मदद करती है।
- अनीमिया के उपचार के लिए निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर जाना चाहिए या निकटतम ANM या ASHA से संपर्क करना चाहिए।

