ओ.आर.एस. के साथ जिंक पिलाएं अगर, दस्त और पोलियो से मिले सुरक्षा बेहतर

दस्त

दस्त, दूषित जल, भोजन व व्यक्तिगत साफ-सफाई में कमी के कारण होता है।

दस्त कैसे फैलते हैं?

- दूषित जल पीने या खाना खाने से
- दूषित दूध, आईसक्रीम तथा दुग्ध पदार्थ के सेवन से
- मक्खियों द्वारा खुले खाने पीने की चीज़ों में बैठने से
- खुले स्थान में शौच करने से
- कच्ची सब्ज़ी तथा फलों को ठीक से न धोने से

दस्त की क्या पहचान है ?

- पतला पानी जैसा पाखाना करना दस्त कहलाता है। दस्त दिन में 10–20 बार हो सकते है। दस्त होने से शरीर में गंभीर रूप से पानी व नमक की कमी या कुपोषण हो सकता है। इस दौरान पेट में दर्द व ऐंठन भी हो सकती है।

शरीर में पानी व नमक की कमी से बचाव एवं रोकथाम

- बच्चे के शरीर में पानी व नमक की कमी न हो, इसके लिए तरल पदार्थ देते रहें : जैसे छाछ, लस्सी, नींबू की शिकंजी, चावल का माड़ या दाल का पानी तुरन्त थोड़ा-थोड़ा पिलाएं। यदि बच्चा माँ का दूध पीता हो तो स्तनपान कराते रहें। यदि बच्चा ऊपरी आहार खा रहा हो तो उसे भी जारी रखें। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी।
- प्रत्येक दस्त के बाद ओ.आर.एस. का घोल पिलाएं।
- यदि बच्चे के दस्त में खून आये, तेज़ बुखार हो, बार बार उल्टी हो रही हो, उसकी आँखें डूबी हुई हों और सुस्त हो तो तुरन्त डाक्टर या अस्पताल ले जाएँ। छः माह से छोटे बच्चे को माँ केवल अपना दूध पिलाएँ।

- दस्त के साथ बच्चे को जिंक की गोली भी दें।
- जिंक की गोली 14 दिनों तक जरूर दें।
- जिंक की गोली देने से बच्चा दस्त से जल्दी ठीक होगा और बार-बार दस्त होने की संभावना भी कम होगी।

पोलियो ग्रसित बच्चों की देखभाल

पोलियो कार्यक्रम और सी.एम.सी. में समुदाय के विश्वास को बरकरार रखने के लिए सी.एम.सी. अपने क्षेत्र के पोलियो ग्रस्त परिवार से सम्पर्क करें और उपयुक्त सलाह दें। ऐसा करने से लकवाग्रस्त अंग की विशेष देखभाल हो सकेगी और एक स्थिति में स्थिर होने वाले विकृतियों से बच्चा बच सके गा।

जब माँसपेशियों में लकवा होता है तो सी.एम.सी. परिवार को निम्नलिखित सलाह जरूर दे:

- बिस्तर पर बच्चे की देखभाल जारी रखें।
- बच्चे के शरीर और अंगों को सही स्थिति मे रखें।
- जब तक माँसपेशियों में दर्द और जकड़न हो तब तक वहाँ गर्म कपड़ा रखें।
- दर्द और अकड़न समाप्त होते ही अंग को आराम या सहजता से हिलाएँ।

सी.एम.सी. उपर्युक्त सलाह के बाद दोबारा मिलने जाएँ। परिवार के सदस्यों को सलाह दे कीः

- बच्चे को सही तरह से बिठाना जारी रखें।
- आराम से हिलाना-डुलाना जारी रखें।
- बच्चे को हर संभव सक्रिय गतिविधियाँ करने को प्रोत्साहित करें।
- बच्चे को वे गतिविधियाँ करने के लिए प्रोत्साहित करें जो उसकी उम्र के बच्चे के लिए सामान्य होती हैं।
- अंगों को नियमित रूप से हिलाते-डुलाते (गतिशील) रखें।
- बच्चे को स्कूल भेजें।

जब बच्चा चलने-फिरने की उम्र का हो जाए तो पता लगाएँ कि उसे एक या दोनों पैरों के लिए सहारे की ज़रूरत है या नहीं।

अधिक जानकारी के लिए सी.एम.सी., परिवार को स्वास्थ्य केंद्र भेजें और सरकारी सुविधाओं के बारे में बताएं।

सी.एम.सी. को अक्षमता के कारण शिक्षा, यात्रा इत्यादि के लिए सरकारी छूट पाने में परिवार की मदद करनी चाहिए।

चलो इतिहास रचें

हम

की

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

coregroup | POLIO Project

दो बूंद ज़िन्दगी की

गर्भावस्था-खान पान, सुरक्षित प्रसव

गर्भवती महिला को हर गर्भावस्था के दौरान कम से कम चार बार स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल में अपनी जांच करानी चाहिये। गर्भ का पता चलते ही अपने क्षेत्र की स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास अपना रजिस्ट्रेशन तुरन्त करवाएं। स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल में निम्नलिखित चार चीज़ों की जांच होती हैं।

1. गर्भावस्था की प्रगति
2. उच्च रक्तचाप
3. खून की कमी
4. गर्भावस्था के दौरान होने वाले संक्रमण

टेटनस का टीका

गर्भावस्था में 2 टेटनस की सुई एक महीने के अंतराल में अवश्य लगवाएं। यह टीके मां और बच्चे को टेटनस (धनुषटंकार) बीमारी से बचाते है।

गर्भवती महिला को घर में बना ताज़ा भोजन करना चाहिए जिसमे दूध, फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, अनाज, फलियां, दाल, मांस, मछली और अंडे जैसी चीजे शामिल होनी चाहिए। बच्चे के शरीर और मानसिक विकास के लिए गर्भवती महिलाओं को तम्बाकू या चूल्हे के धुए से, कीटनाशकों, खरपतवार नाशकों और दूसरे ज़हरीले पदार्थों से दूर रहना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान आयरन/फ़ोलिक एसिड से भरपूर भोजन करने से गर्भवती महिला स्वस्थ और सशक्त महसूस करेगी। गर्भवती महिला को भोजन में आयोडीन युक्त नमक ही खाना चाहिए।

प्रसव, अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र मे ही कराना चाहिए। लेकिन अगर घर पर कराया जा रहा हैं तो निम्नलिखित बातों का अवश्य ध्यान रखें-

1. साफ चादर/रबड़ की शीट का प्रयाग हों।
2. हाथ साबुन से धुले हों।
3. नाल बांधने के लिए नया धागा हो।
4. नाल काटने के लिए नया ब्लेड हो।
5. नाल के उपर कुछ नहीं लगा हो।

गर्भवती महिला जननी सुरक्षा योजना के बारे में भी जानकारी प्राप्त कर सकती है।

छः महीने तक सिर्फ माँ का दूध पिलाएं, पोलियो से भी लड़ने की शक्ति बढ़ाएं

प्रसव के तुरन्त बाद नवजात शिशु को मां के पास लाए। जन्म के आधे घण्टे के भीतर स्तनपान शुरू कराएं।

लगभग हर मां अपने बच्चें को अपना दूध पिला सकती है और इससे मां का दूध बढ़ता है। मां का पहला दूध (खीस) बच्चे के लिए बहुत पौष्टिक होता है और पहले टीकाकरण के समान है। पहले छह महीने तक बच्चे को केवल स्तनपान कराने से बच्चों में पोलियो एवं अनय बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।

छः महीने तक केवल स्तनपान का मतलब है बच्चे को दिन और रात में बार-बार स्तनपान कराना और ऊपर से उसे कोई भी दूसरी चीज़ या चूसनी वगैरह न देना।

पहले छह महीने में केवल मां का दूध पीने वाले बच्चे दूसरी चीजे खाने-पीने वाले बच्चों के मुकाबले कम बीमार पड़ते है और अधिक तन्दुरूस्त होते है।

सिर्फ स्तनपान कराने से मां को प्रसव के बाद छह महीने तक दोबारा गर्भधारण से बहुत सुरक्षा मिल सकती है। ऐसा तभी होगा अगर महिला का मासिक धर्म दोबारा शुरू न हुआ हो।

साबुन से हाथ धोएंगे, पोलियो विषाणु फेलने न देंग

पोलियो विषाणु मुख द्वारा प्रवेश करता है, आंतों में पनपता है और मल द्वारा निकल कर वातावरण में रहता है। शौच के बाद या खाना खाने से पहले साबुन से हाथ न धोने से यह विषाणु मुख द्वारा कमजोर और पोलियो खुराक से वंचित बच्चों पर वार करता है। जिससे बच्चा पोलियो से ग्रसित हो जाता है।

इससे बचने का आसान तरीका है ..

- समयनुसार पोलियो की खुराक नियमित टीकाकरण मे पिलाना।
- प्रत्येक पोलियो अभियान में प्रत्येक पांच साल से छोटे बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाना।
- बच्चे अक्सर अपने हाथ मुहँ में डालते हैं। इसलिए मिट्टी या पशुओं के साथ खेलने के पश्चात साबुन से हाथ धुलवाएं।
- बच्चों को रोज़ नहलाएं, नाखून काटे, साफ रखें एवं जूते या चप्पल पहनाएं।
- शौचालय का ही प्रयोग करें।
- छोटे बच्चे अगर शौचालय का प्रयोग नहीं कर सकते तो उनके निपटान के बाद पाखाने को शौच में डालें।
- बच्चे का शौच साफ करने के बाद खुद का एवं बच्चे के हाथ, साबुन से अवश्य धोएं।

7 बिमारियों के टीके लगे हो सभी, पोलियो एवं अन्य बिमारियों से बचेंगे तभी

तपेदिक (टी. बी.)

तपेदिक, जीवाणु (बैक्टीरिया) द्वारा फैलने वाली एक जानलेवा बीमारी है। यह आमतौर पर फेफड़ों में होती है। इसके अतिरिक्त यह हड्डियों में, मस्तिष्क में, लिम्फ ग्रंथियों में, खून में या कभी-कभार गुर्दे में भी हो सकती है।

तपेदिक कैसे फेलती है ?

यह हवा में बैक्टीरिया के द्वारा एक से दूसरे व्यक्ति तक फैलती है। यह किसी भी उम्र या समुदाय के किसी भी वर्ग में हो सकती है। कोई भी व्यक्ति/बच्चा जिसके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम हो (खासकर एच.आई.वी./एड्स) उसे टी.बी. होने की संभावना भी ज़्यादा होती है। खासकर खसरे के बाद क्योंकि खसरे से बच्चे के शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

तपेदिक की पहचान

वयस्कों में

- तीन हफ्ते से लगातार खांसी आना, जिसके साथ बलगम आए या ना आए।
- हल्का बुखार आना, भूख न लगना एवं वजन घटना
- थकावट महसूस होना
- बलगम के साथ खून आना

बच्चों में

- बच्चे का वज़न न बढ़ना बल्कि वज़न घटना
- हल्का बुखार आना
- बच्चा बेचैन रहे, चिड़चिड़ा हो, खेलना बंद कर दे, कमज़ोर दिखे (पीलापन लिए हुए), सोते समय सर पर पसीना आए, शरीर गर्म हो, गर्दन के एक तरफ या दोनों तरफ फूली हुई ग्रन्थि होना।

तपेदिक से बचाव

- बच्चे को जन्म के 1 माह के अन्दर बी.सी.जी. (बेसिलस कॉलमेट ग्युरिन) का टीका लगवाना चाहिए।
- यदि किसी बच्चे को ऊपर दिए लक्षणों में से एक भी लक्षण हो तो तुरन्त डाक्टर से मिले ताकि समय से इलाज हो सके और अन्य जटिलताओं को रोका जा सके।

टीके का समय

- बी.सी.जी. का टीका जन्म के तुरन्त बाद 1 माह के अन्दर लगना चाहिए। परन्तु डेढ़ माह के पहले हर हाल में लग जाना चाहिए। यदि इस समय सीमा में नहीं लगा तो 12 माह तक लग सकता है।

उपलब्धता

- यह टीका सभी सरकारी सुविधाओं (पी.एच.सी., सी.एच.सी., ज़िला अस्पताल, उपकेन्द्र एवं आंगनवाड़ी केन्द्र में बुधवार व शनिवार को निःशुल्क उपलब्ध है।

गलघोंटू (डिप्थेरिया)

गलघोंटू कैसे फैलता है ?

यह संक्रमण किसी व्यक्ति या स्वस्थ संवाहक (कैरियर) द्वारा फैलता है। यह संक्रमण हवा द्वारा सीधे संपर्क या बलगम, छींकने, खांसने तथा तौलिये के इस्तेमाल आदि द्वारा भी फैलता है। संक्रमित व्यक्ति चार सप्ताह तक स्वंय संक्रमित रह सकता है तथा दूसरों को संक्रमित कर सकता है। कुछ स्वस्थ लोगों में बिना बीमारी हुए भी यह संक्रमण रह सकता है। यह एक भयानक संक्रामक बीमारी है जो जीवाणु द्वारा होती है। इस बीमारी से मुख्यतः गला, सांस की नलियों एवं फेफड़े प्रभावित होते है

गलघोंटू की क्या पहचान है ?

- खांसी आना
- गले में खसखसी
- भूख न लगना
- गले की लिम्फ ग्रन्थियों में सूजन
- सांस लेने में परेशानी
- निगलने में दिक्कत
- गले में मटमैली भूरी झिल्ली जो सांस लेने में रूकावट कर सकती है। बच्चे के गले में कुछ फँसने जैसा महसूस होता है

गलघोंटू से कैसे बचा जा सकता है ?

डी.पी.टी. के तीनों टीके समय पर लगने से बच्चे का 80 प्रतिशत तक बचाव हो सकता है।

यह टीका कब लगाया जाता है ?

यह टीका जन्म से डेढ़, ढ़ाई और साढ़े तीन माह पर लगाया जाता है। बूस्टर टीका डेढ़ वर्ष पर दिया जाता है।

पोलियो

यह एक संक्रामक बीमारी है जो कि पोलियो वायरस 1,2 व 3 के कारण होती है। यह दूषित जल व भोजन द्वारा बच्चे के मुँह से प्रवेश करते है, आंतों में पनपते है और मल द्वारा वातावरण में पहुंच जाते हैं। इसके स्रोत हैं सीवर, संक्रमित बच्चे का मल खुले में होना, मल त्यागने के बाद हाथ ठीक से न धोना।

यदि किसी क्षेत्र में कोई बच्चा पोलियो से ग्रस्त है तो ऐसा अनुमान लगाया जाता है कि उसके आस-पास के 100 बच्चों में भी पोलियो वायरस मौजूद है। यदि आज कोई बच्चा पोलियो वायरस 1 से ग्रसित है तो वह पोलियो वायरस प्रकार 3 से पुनः ग्रसित भी हो सकता है। इस लिए यह जरूरी है कि प्रत्येक पोलियो अभियाण में पांच साल से छोटे एवं सभी पोलियो ग्रसित बच्चों को भी पोलियो की खुराक पिलानी चाहिए।

पोलियो कैसे फैलता है ?

- संक्रमित बच्चे के मल द्वारा • दूषित पानी द्वारा • निजी साफ सफाई में कमी के द्वारा

पोलियो की पहचान (ए.एफ.पी.)

- अचानक दर्द के साथ बुखार, हाथ पैर व गर्दन में कमजोरी होना, सांस लेने में परेशानी होना।
- हाथ या पैर का अपाहिज हो जाना जिसे छूने से दर्द हो

पोलियो से बचाव

- बच्चे को सही समय पर नियमित टीकाकरण और पोलियो अभियान के दौरान सभी खुराक पिलाएं। एक बार बच्चे को यदि पोलियो हो गया है तो इसका इलाज संभव नहीं हैं। केवल शारीरिक अभ्यास के द्वारा कुछ सुधार किया जा सकता है।

टेटनस

यह जीवाणु (बैक्टीरिया) द्वारा फैलने वाली बीमारी है। इसके जीवाणु मिट्टी, गाय के गोबर और विभिन्न जानवरों की आँतों में मौजूद रहता है और मल के रास्ते बाहर निकलता है। यह जीवाणु संक्रमित बच्चे के खुन में जहरीला पदार्थ छोड़ता है जो कि मस्तिष्क पर बुरा असर डालता है। गाँव में नवजात शिशुओं की नाल को पुराने गन्दे ब्लेड से काटने व उस पर गोबर लगाने से भी टेटनस हा सकता है।

टेटनस किस कारण से फैलता है ?

- यह बीमारी मिट्टी व संक्रमित चोट द्वारा फेलती है
- नाल काटते समय संक्रमित ब्लेड और ऑपरेशन में इस्तेमाल उपकरणों से
- गंदे हाथों, गंदे ब्लेड आदि का प्रसव के समय इस्तेमाल करने से

टेटनस की क्या पहचान है ?

- बच्चे को दौरे पड़ते हों या झटकें लगते हो।
- बच्चे को निगलने में परेशानी होती है
- जबड़े सख्त होकर जम जाते हैं
- मुंह खोलने का जितना भी प्रयास किया जाता है वह तेजी से बंद हो जाता है
- बच्चे का चेहरा हंसता हुआ दिखता है खिंचाव के कारण
  - अन्त में पूरा शरीर सख्त और खिंचा हुआ हो जाता है और बच्चा धनुष की तरह अकड़ जाता है
  - जटिलताओं मे कारण बच्चे की मृत्यु हो सकती है

टेटनस के क्या बचाव है ?

- गर्भावस्था में मां को टी.टी. की दो सुई बच्चे को रोग से बचाती है • सही उम्र पर डी.पी.टी. के 3 टीके लगवाने से बच्चे का टेटनस से बचाव होता है • बीमारी होने पर टेटनस इम्यूनोग्लोबिन के साथ एन्टीबायोटिक दवाओं द्वारा इसका इलाज किया जा सकता है।

हैपेटाइटिस-बी

हैपेटाइटिस-बी, वायरस के कारण होने वाली एक संक्रामक बीमारी हैं जो मनुष्य के लीवर को संक्रमित करती हैं, जिसके कारण लीवर सिरोसिस या लीवर कैंसर हो सकाता है।

यह कैसे फेलता है :

हैपेटाइटिस-बी संक्रमित रक्त या शरीर के तरल पदार्थ के संपर्क से फैलता है और खाना, पीना या अनौपचारिक संपर्क से नहीं फैलता है।

हैपेटाइटिस मुख्यतः निम्नलिखित स्रोतो द्वारा फैलता है।

- प्रसव के समय गर्भवती माँ से नवजात शिशु को।
- दूषित सुई और रक्त से।
- असुरक्षित यौन संबंध सें।

हैपेटाइटिस-बी के प्रमुख लक्षण है-

लीवर में सूजन, उल्टी, भूख न लगना, हल्का बुखार और अंततः पीलिया, आंख, चमड़ी तथा पिशाब में पीलापन

बचाव :

निम्नलिखित टीकाकरण द्वारा इस बीमारी से बचा जा सकता है।

- पहला टीका - जन्म के २४ घण्टे के अंदर • दूसरा टीका - डेढ़ माह में ड़ी.पी.टी.-1 के साथ दिया जाता है।
- तीसरा टीका - ढ़ाई माह में ड़ी.पी.टी.-2 के साथ दिया जाता हैं। • चौथा टीका - साढ़े तीन माह में ड़ी.पी.टी-3 के साथ दिया जाता है।

टीकाकरण के दौरान ध्यान रखें कि प्रत्येक बच्चे के लिए नई सीरिंज अथवा सुई का प्रयोग किया गया हो। ड़ी.पी.टी. और हैपेटाइटिस बी का टीका एक समय पर अलग अलग टांग (जंघा) में लगाना चाहिए। टीका लगाने के बाद बच्चे को बुखार हो सकता है। डाक्टर या ए.एन.एम. द्वारा दी गई पैरासिटामोल की गोली तुरन्त दे।

खसरा और रतोंधी

यह एक विषाणु द्वारा होती है और छोटे बच्चों में मृत्यु और बीमारी का बहुत बड़ा कारण है। बच्चे 8–9 माह तक माँ से प्राप्त प्रतिरोधक क्षमता के कारण इस बीमारी से सुरक्षित रहता है। इस आयु में टीका लगने से बच्चा आजीवन सुरक्षित हो जाता है। खसरा मुख्यतः जाड़े में होता है।

खसरे का फैलाव

- भीड़-भाड़ वाली जगह में बहुत तेज़ी से फैलता है
- नाक बहना
- आंखें लाल होना
- लाल चकत्ते जो कि कान के पीछे से शुरू होकर पूरे शरीर पर फैल जाते है

खसरे से बचाव

- बहुत प्रभावशाली टीका उपलब्ध है जो 9 माह खतम होने पर दिया जाता है। (खसरे के टीके के साथ ही विटामिन ए की प्रथम खुराक भी अवश्य दी जानी चाहिए)।

खसरा छूत की बीमारी है ?

हाँ यह छूत की बीमारी है। यह बहुत ही संक्रामक बीमारी है और भीड़-भाड़ में एक ही जगह/कमरें में सांस लेने से बहुत तेज़ी से दूसरे बच्चों में फैलता है।

क्या खसरे की बीमारी अपने आप ठीक हो जाती है ?

इसका संक्रमण लगभग 15 से 21 दिन तक हो सकता है उसके बाद यह बीमारी स्वयं ठीक हो जाती है। चूँकि यह शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता काफी कम कर देती है इसलिए दूसरी जटिलताएँ जैसे निमोनिया, दस्त, व कुपोषण भी हो सकते हैं अतः इसका इलाज कराना जरूरी हैं।

खसरे की बीमारी किस उम्र तक हो सकती है ?

यह बीमारी आमतौर से 9 माह के बाद से शुरू होकर 5 वर्ष तक हो सकती है।

विटामिन-ए (रतोंधी)

विटामिन-ए क्यों आवश्यक है ?

- विटामिन-ए बच्चे के शरीर में बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है व बीमारी की अवधि और गंभीरता में कमी लाता है। यह ऑखों के रोगों जैसे रतौंधी, बिटोट स्पॉट आदि से भी रक्षा कर अंधेपन से बचाव करता है।

बच्चों में विटामिन-ए की कमी के कारण

- कोलोस्ट्रम (खीस/मां का पहला दूध) व माँ का दूध न मिलना या फिर कम मात्रा में मिलना
- बच्चों को दिए जाने वाले आहार में विटामिन-ए युक्त खाद्य पदार्थों का न होना या कम होना
- बार बार खसरा, दस्त या सांस संबंधी संक्रमण होना। (यह बीमारियॉ शरीर में विटामिन-ए के स्तर को कम कर देती हैं)।

विटामिन-ए की कमी से रोकथाम

- बच्चे को जन्म के बाद जल्द से जल्द (1 घंटे के अन्दर) माँ स्तनपान कराना शुरू करें। पहले कुछ दिन तक निकलने वाला दूध (खीस/कोलोस्ट्रम) बच्चे को अवश्य दें। यह विटामिन-ए से भरपूर होता है।
- बच्चे को पहले 6 माह तक केवल स्तनपान करायें।
- 6 माह के बाद पूरक अर्धठोस आहार देना शुरू करें। (चावल, दाल, रोटी, दूध, दलिया, खीर, उपमा व हरी सब्ज़ियों का मिश्रण इत्यादि)

बच्चे को विटामिन-ए की नियमित खुराक कब दें?

- पहली खुराक (½ चम्मच) 9–12 महीने की आयु में खसरे के टीके के साथ देनी चाहिए।
- दूसरी से पाँचवी खुराक (1 चम्मच) बच्चों को 6–6 महीने के अन्तराल पर देनी चाहिए।