

मैं प्रयुक्ति का लिए



पोलियो उन्मुलन कार्यक्रम

मेरे 6 अधिकार - सम्पूर्ण टीकाकरण और ड्रेर सारा छार	
पहला अधिकार	जन्म के तुरन्त बाद माँ का पहला दृश्य 'खोस' पिलाएँ।
दूसरा अधिकार	जन्म के तुरन्त बाद पोलियो की खुराक और पहला दृश्य 'खोस' पिलाएँ।
तीसरा अधिकार	जन्म के तुरन्त बाद पोलियो की खुराक और डेढ़ माह पर डी.पी.टी. का दूसरा टीका और
चौथा अधिकार	दौर्द माह पर डी.पी.टी. का साढ़े तीन माह पर डी.पी.टी. का तीसरा टीका और
पाँचवा अधिकार	साढ़े तीन माह पर डी.पी.टी. का चौथा टीका और नवाँ महीना खतम होने पर खसरे का टीका लगाएँ और
छठा अधिकार	किसी कारणवश डी.पी.टी. का टीका समय पर नहीं लगा है तो 1 वर्ष की आयु तक वह सकता है।
अगर	किसी कारणवश डी.पी.टी. का टीका समय पर नहीं लगा है तो 2 वर्ष की आयु तक वह सकता है।
अगर	किसी कारणवश डी.पी.टी. का टीका समय पर नहीं लगा है तो 5 वर्ष की आयु तक वह सकता है।
अगर	किसी कारणवश डी.पी.टी. का टीका समय पर नहीं लगा है तो 5 वर्ष की आयु तक वह सकता है।
अगर	किसी कारणवश डी.पी.टी. का टीका समय पर नहीं लगा है तो 5 वर्ष की आयु तक वह सकता है।

नियमित टीकाकरण में पिलाएँ गए पोलियो की खुराक के अलावा पल्स पोलियो टीकाकरण के दौरान भी 'दो बूँद' हर बार पिलाएँ।

प्रस्तावना

हमारी सी.एम.सी उत्तर प्रदेश के ऐसे क्षेत्रों में हैं जहाँ बहुत सी स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध नहीं होती। अधिकांश सी.एम.सी. केवल प्राथमिक शिक्षा ही प्राप्त कर पाती हैं। इसको मददे नजर रखते हुए सी.एम.सी. के कौशल में निखार लाने तथा उनके संचार को और प्रभावी बनाने हेतु इस प्रशिक्षण मॉड्युल को बनाया गया है। प्रत्येक बी.एम.सी. सी.एम.सी. प्रशिक्षण के दौरान सी.एम.सी. के कौशल को निखारने में इस मॉड्युल की सहायता लेंगी।

इस प्रशिक्षण मॉड्युल में व्यवहार परिवर्तन के चरण तरीके जैसे आपसी बातचीत, समूह बैठक (माता बैठक, प्रभावशाली व्यक्तियों की बैठक, किशोर/किशोरी बैठक), विभिन्न संदेशों एवं विधियों पर चर्चा की गई है। सी.एम.सी. प्रशिक्षण को सरल व स्थिरपूर्ण बनाने के लिए मॉड्युल में विभिन्न खेलों के माध्यम से सत्रों को रचा गया है।

स्वास्थ्य संदेशों में माँ तथा शिशु स्वास्थ्य के चक्र का वर्णन है। गर्भावस्था, प्रसव, नवजात शिशु का आहार, टीकाकरण, दस्त एवं साफ सफाई जैसे विषयों के बारे में चर्चा की गई हैं।

आशा करती हूँ की यह प्रशिक्षण मॉड्युल सी.एम.सी. के कौशल को निखारने में मदद करेगी।

डा. रोमा सोलोमन
डायरेक्टर, कोर
गुडगाँव, हरियाणा

विषय सूची

हमारे व्यवहार	1
दिशा निर्देश	5
चर्चा बिन्दु	9
सत्र 1 - परिचय	11
सत्र 2 - सामान्य स्वास्थ्य ज्ञान	13
सत्र 3 - पोलियो की बुनियादी जानकारी	17
सत्र 4 - सामाजिक भागीदारी	21
सत्र 5 - मानचित्रण/सी.एम.सी. के कार्य	25
निरंतर उठते प्रश्न	28
सत्र 6 - रजिस्टर	31
वेक्सीनेटर प्रशिक्षण - सत्र	33
फीडबैक	37
संदेश	38

प्रशिक्षण मॉड्युल का प्रयोग

- ★ जहाँ खेल का प्रयोग किया जा रहा है। वहाँ खेल नियमानुसार खेलें एवं चर्चा के अंत में सही जानकारी सामने रखें।
- ★ खेलों का प्रयोग करते समय खेल के दोरान चर्चा करें एवं अंत में निष्कर्ष निकालें।
- ★ जहाँ प्रश्नोत्तर का प्रयोग किया जा रहा है वहाँ प्रश्नों के उत्तर सुनने के बाद आवश्यकतानुसार सही उत्तर बताएँ।

योगदान

इस प्रशिक्षण को बनाने में सभी सी.एम.सी., बी.एम.सी.,
एस.एम.सी. एवं एस.आर.सी. का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

हमारे व्यवहार

सोच और व्यवहार बदलने में समय लगता है यह व्यवहार बदलने का सफर एकदम सीधा नहीं होता। नए व्यवहारों को अपनाने और उन पर अमल करने के लिए हमें समय-समय पर अलग-अलग संदेश और समर्थन की आवश्यकता होती है। हमारे व्यवहार परिवर्तन के लिए हमें अनेक चीजों की आवश्यकता होती है। इन परिवर्तित आचरणों को लम्बे समय तक व्यवहार में बनाए रखने के लिए निम्नलिखित कदम जरूरी हैं:

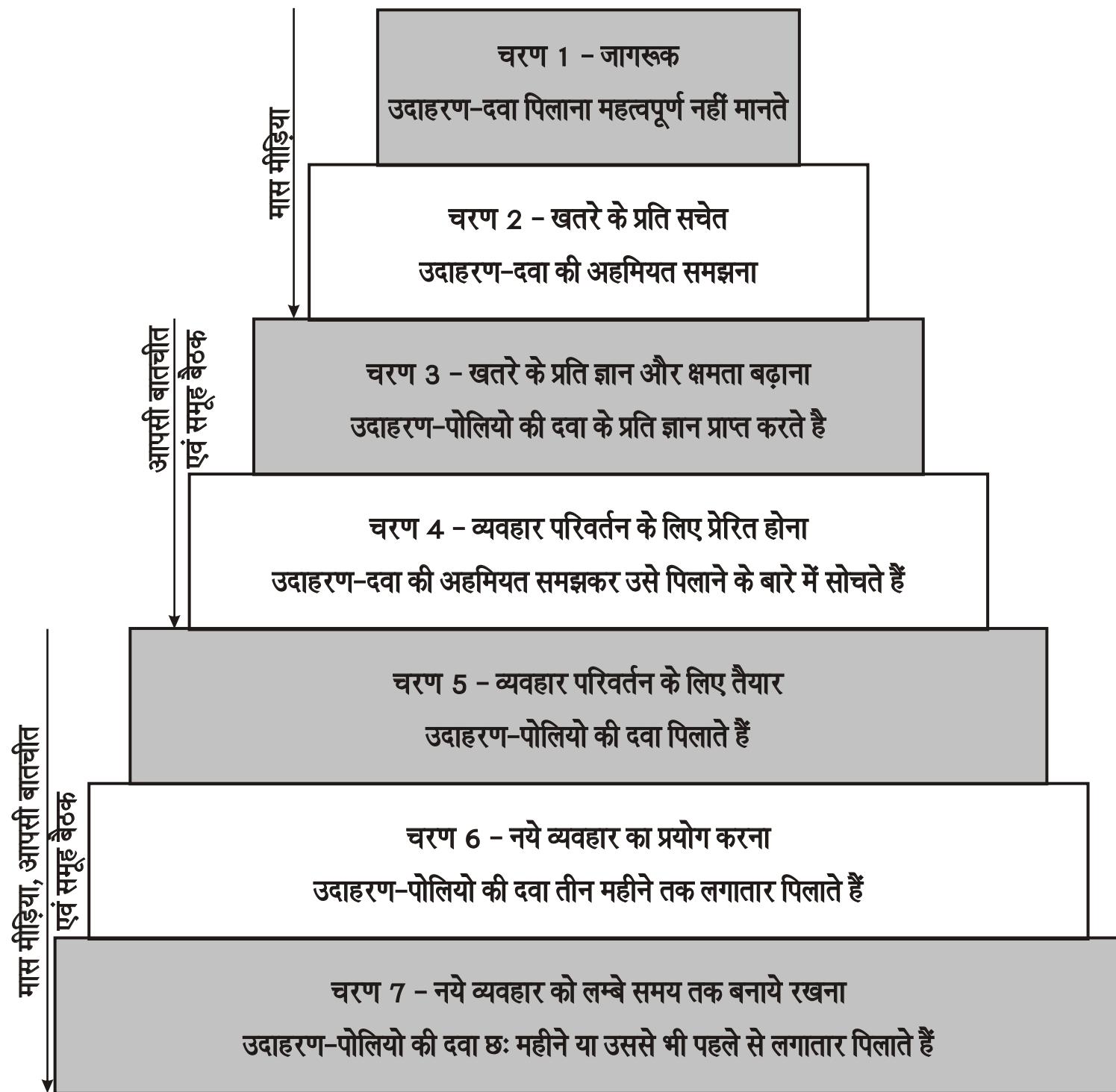
- ❖ अपेक्षित बदलाव के लिए व्यक्तिगत संकल्प लेना।
- ❖ बदलावों पर अमल करने के लिए क्षमताएं प्राप्त करना।
- ❖ ऐसा सहायक माहौल तैयार करना जिसमें परिवर्तित व्यवहारों का अभ्यास हो सकें।

व्यवहार बदलने के दौरान हम सब विभिन्न चरणों से गुजरते हैं। इन चरणों से गुजरते समय-हम कभी आगे जाते हैं तो कभी पीछे लौटते हैं और कभी-कभी बढ़ते हुए कुछ कदम चूक भी जाते हैं। और कुछ व्यक्ति तो कभी-कभी परिस्थितियों के दबाव के कारण पूराने आचरण में भी लौट जाते हैं।

किसी भी वार्तालाप की सार्थकता के लिए हमें यह पता लगाना अति आवश्यक है कि व्यक्ति या समूह व्यवहार परिवर्तन के किन चरणों में है। हम सब व्यवहार परिवर्तन के सभी चरणों से गुजरते हैं लेकिन यह जरूरी नहीं है कि हम चरणों की सीधी रेखा में ही चलें।



हमारे व्यवहार बदलने की प्रक्रिया के निम्नलिखित चरण हैं।
समस्या...जोखिम भरा व्यवहार...पोलियो की दवा नहीं पिलाना



व्यवहार परिवर्तन के दो तरीके

1. आपसी बातचीत

आपसी बातचीत यानी दो व्यक्तियों के बीच विचारों का आदान-प्रदान। स्वास्थ्य सेवा व्यवस्था के सभी क्षेत्रों में सूचना के आदान-प्रदान की प्रक्रिया में आपसी बातचीत की बहुत अहम् भूमिका होती है। अच्छी और प्रभावी बातचीत की क्षमताएं किसी भी कार्यक्रम की सफलता या असफलता के लिए जिम्मेदार होती हैं।

जो लोग

- ❖ अपनी सोच व्यक्त कर सकते हैं,
- ❖ विश्वास जगा सकते हैं,
- ❖ अपनी बात सीधी सरल भाषा में सम्मान के साथ श्रोताओं तक पहुंचा सकते हैं

वे लोग परस्पर संवाद के लिए उपयुक्त और स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए बहुत प्रभावकारी होते हैं।

आपसी बातचीत की क्षमताएं

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ धैर्य रखना ❖ सुनना ❖ स्पष्ट करना ❖ प्रोत्साहन देना ❖ समानुभूति व्यक्त करना | <ul style="list-style-type: none"> ❖ भरोसा दिलाना ❖ सराहना ❖ विकल्प देना ❖ सहायता करना |
|--|--|

यह ऐसे आचरण हैं जिन्हें आपसी बातचीत के दौरान प्रयोग करना आवश्यक है। हो सकता है कि जिन व्यक्तियों से हम बात कर रहे हैं उनमें यह क्षमताएं न हों। आपसी बातचीत के दौरान मौखिक और दृश्यों की भाषा के अलावा हम अपने हावभाव, इशारों, नजर, उचित भाषा एवं उसमें स्पष्टता, का प्रयोग करते हैं। इन मौखिक और दृश्यों की भाषा का हमारे सोच और अपेक्षाओं पर काफी असर पड़ता है।

2. समूह बातचीत

समूह का अर्थ 5 से अधिक ऐसे व्यक्ति से है जिनका उद्देश्य एक हो। समूह ऐसी इकाईयां होते हैं जो बनने के बाद परिपक्वता की ओर विकसित होते हैं। यह ध्यान रखना चाहिए कि अभिप्रेक को सहभागियों के साथ लगातार पांच मिनट से अधिक बात नहीं करनी चाहिए तभी हमारी चर्चा दोतरफा और सफल होगी। समूह संवाद में अधिक से अधिक लोग भाग ले, इस पर विषेश ध्यान देना चाहिए।

किसी भी तरीकों में अर्थात् आपसी बातचीत हो या समूह बैठक यह निश्चित करना अत्यंत आवश्यक है कि हमारी बातचीत का विषय क्या होगा। अधिकांशतः स्वास्थ्य कार्यक्रमों में हम पूर्व निर्धारित विषयों पर ही चर्चा करते हैं। हमारी बातचीत आखिरकार हमारी जरूरत पर ही खत्म हो जाती है। दोतरफा भागीदारी निश्चित करने के लिए जरूरी है कि हम निम्नलिखित बिन्दुओं पर गौर करें।

- ❖ आपसी बातचीत या समूह बैठक में सदस्यों की जरूरतों को समझें।
- ❖ सदस्यों की भागीदारी द्वारा विषयों को प्राथमिकता दें।
- ❖ प्राथमिकता अनुसार विषय पर चर्चा करें।
- ❖ चर्चा दौरान उपयुक्त समय पर अपने निश्चित विषय को चर्चा से जोड़ने की कोशिश करें।
- ❖ विषय अनुसार चर्चा सामग्रीयों का प्रयोग करें।
- ❖ हर चर्चा ऐक्शन प्लाइंट से खत्म होनी चाहिए।
- ❖ चर्चा को प्रभावी बनाने के लिए विषयानुसार प्रदर्शन (Live Demonstration) करें।

सफल वक्ता बनने के लिए आवश्यक है कि हम

- ❖ संयम में रहें।
- ❖ समूह के बाहर भी उपलब्ध रहें।
- ❖ विषय की तैयारी करें और उसमें रुचि लें।
- ❖ सहभागियों की सभी प्रकार की राय का स्वागत करें।
- ❖ सहभागियों के प्रति संवेदनशील रहें।
- ❖ कठिन परिस्थितियों के प्रति सर्तक।
- ❖ उपदेश न दें।

किसी भी व्यवहार को अपनाने में विभिन्न प्रचार-प्रसार सामग्री भी अहम् भूमिका निभाती है। उचित व्यक्ति को उचित समय पर अगर विभिन्न प्रचार एवं प्रसार सामग्री जैसे - पैम्फलेट, फ्लिप-बुक, फ़िल्म, इत्यादि मिले तो नये व्यवहार को अपनाने की स्थिति को और सहज कर देती है।

कोर द्वारा सी.एम.सी. को दिए गए विभिन्न प्रचार सामग्रीयों का उपयोग सत्रों में विषयानुसार करें। ताकि सी.एम.सी. बेझिज्ञक इनका प्रयोग समुदाय के साथ कर सकें।



सी.एम.सी. प्रशिक्षण - दिशा निर्देश

सी.एम.सी. प्रशिक्षण के लिए तीन पूरे दिन रखें, समय सुबह 9 बजे से शाम पाँच बजे तक।

यह सुनिश्चित करें कि तीन दिन के प्रशिक्षण में विभिन्न सत्रों द्वारा निम्नलिखित बिन्दुओं को पूर्ण रूप से चर्चा में शामिल किया गया है। सत्रों में विषयों को आवश्यकतानुसार आगे पीछे किया जा सकता है। प्रशिक्षण की रूपरेखा पहले से तैयार कर लें। प्रतिभागियों को प्रशिक्षण की कार्य योजना से अवगत कराएं।

प्रशिक्षण की अवधि - 3 दिन

घेरा बनाकर एक साथ बैठना

प्रशिक्षण में 15-20 सदस्य हों। लोग खुद को पूरे समूह का हिस्सा समझें और हर गतिविधि में पूरी तरह हिस्सा लें। इसके लिए प्रशिक्षण कर्ता को यह ध्यान रखना होगा कि समूह के सभी सदस्य कतारों के बजाय घेरे में बैठें। इस तरह सब एक दूसरे से नज़रें मिला सकेंगे और सब एक ही स्तर पर बैठेंगे।

पानी और शौचालय

बेहतर भागीदारी के लिए जरूरी है कि सबके लिए साफ पीने का पानी एवं शौचालय की व्यवस्था निश्चित करें।

स्टेशनरी / सामग्री

पेन, पैड, चार्ट पेपर, सेफ्टी पिन, फ्लिप चार्ट, पेपर आदि



प्रशिक्षणकर्ता के लिए नोट

प्रशिक्षणकर्ता वह व्यक्ति है जो आपसी बातचीत या समूह चर्चा के ज़रिए सहभागियों को अपनी जानकारी बढ़ाने, अपने नज़रिए पर गौर करने एवं सामग्री में दिए गए कौशल को सीखने में मदद करता है। प्रशिक्षणकर्ता को उन सारी सामग्रीयों से परिचित होना चाहिए जिसका सत्रों के दौरान इस्तेमाल होना है। प्रशिक्षणकर्ता को सत्रों की तैयारी करने के लिए निम्नलिखित काम करने चाहिए:

- ❖ सत्रों से पहले निर्देशिका को पढ़ लें और अभ्यासों को पहले से आज़माने के लिए प्रक्रिया को समझ लें।
 - ❖ विषयनुसार प्रशिक्षण की कार्यसूची तैयार करें।
 - ❖ निर्धारित समय के भीतर सत्रों को कार्यान्वित करने की योजना बना लें।
- मॉड्यूल में बताए गए कौशलों के बारे में विचार कर लें।

प्रशिक्षणकर्ता सहभागियों का निर्देशन और मार्गदर्शन कैसे करें ?

सहभागियों को बढ़ावा दें कि वे जब चाहें अपने सवाल और अपनी राय लेकर आपके पास आ सकते हैं।

सवालों की सराहना करें (जैसे, हाँ मुझे समझ में आ गया कि तुम क्या कहना चाह रहे हो या यह बहुत अच्छा सवाल है)। इससे सहभागियों को और सवाल करने के लिए बढ़ावा मिलेगा। चेहरे पर सहभागियों का मज़ाक बनाने वाले भाव न लाएँ और न ही ऐसी कोई टिप्पणी करें।

हमेशा इस बात का इंतज़ार न करें कि सहभागी सवाल करेंगे तभी आप मदद करेंगे।



प्रशिक्षणकर्ता सहभागियों को प्रेरित कैसे करें ?

- ❖ आपस में बातचीत को बढ़ावा दें।
- ❖ हर सहभागी को खेलों में शामिल करें।
- ❖ जो भी मुख्य सुझाव दिए जाएँ उन्हें साथ-साथ फ्लिप चार्ट पर लिखते रहें।
- ❖ जहाँ तक हो सके सुझावों को सहभागी के शब्दों में ही फ्लिप चार्ट पर लिखें।
- ❖ अगर किसी स्पष्टीकरण की ज़रूरत हो तो सहभागियों से पूछ लें।
- ❖ जिन सहभागियों के जवाब स्पष्ट और सटीक हों उनका धन्यवाद करें। समूह में जो सहभागी चुप रहते हैं या जो पहले नहीं बोले हैं उन्हें बोलने के लिए बढ़ावा दें या उस सहभागी की तरफ जाएँ ताकि सबका ध्यान उसकी तरफ हो और सहभागी को लगे कि उससे बोलने को कहा जा रहा है।
- ❖ सभी सहभागियों से नज़रें मिलाकर बात करें।
- ❖ दोस्ताना माहौल बनाए।
- ❖ स्पष्ट भाषा में सटीक जानकारी दें।
- ❖ हमेशा सहभागियों की भाषा और उनके माहौल को देखते हुए सत्र को अधिक से अधिक सरल बनाएँ। उदाहरण ऐसे लें जो उनकी स्थानीय स्थिति से संबंधित हों ताकि सब को समझने में आसानी हो।



सत्रों में निम्नलिखित बिन्दुओं पर अवश्य चर्चा करें।

सुरक्षित मातृत्व

- ❖ गर्भ का पता चलते ही स्वास्थ्य कर्ता के पास जाएं और पंजीकरण करवाएं।
- ❖ टेटनस के दो टीके एक माह के अंतराल में लगवाएं।
- ❖ आयरन की 100 गोलियाँ, रोज़ एक, 100 दिन तक खाएँ, (तीन माह तक)।
- ❖ स्थानीय पौष्टिक आहार खाएँ जैसे हरी सब्जी, दाल, अंडा, मांस, मछली, दूध, दही, फल इत्यादि।
- ❖ प्रसव के समय पाँच सफाई का प्रयोग करें। (नई ब्लोड, नया धागा, साफ जगह, साफ हाथ एवं साफ नाल)
- ❖ प्रसव प्रशिक्षित दाई से या अस्पताल में ही करवाएँ।

टीकाकरण

- ❖ माँ का पहला दूध बच्चे को एक घण्टे के अन्दर पिलाएँ। उसमें कोलोस्ट्रोम (खीस) होता है।
- ❖ जन्म के तुरन्त बाद बी.सी.जी. और पोलियो की खुराक जरुर दिलवाएँ।
- ❖ 1½, 2½, 3½, माह पर डी.पी.टी. का टीका लगवाएँ और पोलियों की खुराक पिलवाएँ।
- ❖ नवाँ महीना खत्म होने पर खसरे का टीका लगवाएँ और विटामिन 'ए' की खुराक पिलवाएँ।
- ❖ हो सकता है टीके की सुई लगवाने से बच्चा रोए या उसे बुखार हो जाएँ या उसे मामूली दाने या चकत्ते निकल आएँ। ऐसा होना सामान्य बात है। बच्चे को बार-बार स्तनपान कराएँ या ज्यादा मात्रा में खिलाएँ-पिलाएँ। तेज़ बुखार हो तो तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र ले जाएँ।
- ❖ टीके तभी असर दिखाते हैं जब उन्हें बीमारी होने से पहले लगवा दिया जाएँ।
- ❖ टीका लगे स्थान पर उपर से कुछ न लगाएँ।

बच्चों का आहार

- ❖ छ: महीने तक सिर्फ माँ का दूध ही पिलाएँ।
- ❖ धीरे-धीरे ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें जैसे दिन में तीन से चार बार आधी कटोरी मसली हुई रोटी, दाल, चावल व सब्जियाँ इत्यादि।

दस्त

- ❖ छ: महीने से छोटे बच्चे को दस्त लगने पर केवल माँ का दूध पिलाएँ। दस्त शुरू होते ही ओ.आर. एस. का या नमक चीनी का धोल पिलाना शुरू करें।
- ❖ जितनी बार दस्त उतनी बार धोल।
- ❖ साथ में माँ का दूध, पतली खिचड़ी, छाल, दाल का पानी, इत्यादि पिलाना जारी रखें।
- ❖ दस्त के साथ बुखार, उल्टी या दस्त में खून आने पर तुरन्त अस्पताल ले जाए।

सर्दी जुकाम

- ❖ जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को गर्म कपड़े पहनाएँ।
- ❖ छ: महीने से छोटे बच्चे को सर्दी जुकाम होने पर अपना दूध पिलाते रहें।
- ❖ बच्चे को गर्म रखें।
- ❖ बुखार या तेज साँस चल रही हो तो तुरन्त अस्पताल ले जाए।
- ❖ धुएँ वाली जगह से छोटे बच्चों को दूर रखें।
- ❖ ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ पिलाएँ।
- ❖ घरेलु उपचार : छ: महीने से बड़े बच्चों को तुलसी, मुलैठी, लौंग, इलायची एवं अदरक का काढ़ा बना कर शहद के साथ पिला सकते हैं।

साफ सफाई

- ❖ बिमारी भगाने का एक आसान तरीका-साफ पानी का इस्तमाल (उबला हुआ या इंडिया मार्क-2 हैंडपम्प का पानी)
- ❖ खाना बनाने एवं खिलाने से पहले हाथ अच्छी तरह धो लें।
- ❖ बासी खाना न खाएं न खिलाएं।
- ❖ मक्खी, धूल एवं कीड़ों से बचाने के लिए खाना ढ़क कर रखें।
- ❖ शौच के बाद और खाना परोसने एवं खाने से पहले साबुन से हाथ धोने से कई बिमारियों से बचाव हो सकता है।

पोलियो

- ❖ पोलियो एक संक्रामक रोग है।
- ❖ पोलियो का संचारण मल द्वारा होता है। यह विषाणु मुहं द्वारा प्रवेश कर आंतों में पनप कर फिर मल द्वारा निकलता है।
- ❖ पोलियो रोग प्रतिरोधक प्रणाली पर असर डालता है।
- ❖ पोलियो लाइलाज है।
- ❖ पोलियो के विषाणु आंतों में पनप कर मल द्वारा निकलते हैं।
- ❖ जिन बच्चों में बिमारियों से लड़ने की क्षमता कम होती है उन बच्चों में पोलियो होने की संभावना ज्यादा होती है।
- ❖ पोलियो होने पर तेज बुखार के साथ शरीर का कोई अंग लुंज पुंज हो जाता है।
- ❖ पोलियो का बचाव, पोलियो की खुराक (दो बूंद) पिलाने से किया जा सकता है।
- ❖ पोलियो की खुराक तीन प्रकार की होती है :

- 1 . mOPV-1 2 . mOPV-2
- 3 . Trivalent (जो नियमित टीकाकरण में पिलाई जाती है।

परिचय सत्र के लिए तीन अभ्यासों/खेलों का विवरण दिया गया है। किसी भी एक खेल से परिचय सत्र शुरू करें।

सत्र - 1 : परिचय (खेल-1)

उद्देश्य	1) प्रतिभागी एक दूसरे को जानें 2) प्रतिभागी अपनी क्षमताओं को पहचानें
विधि	समूह खेल
समय	आधा घण्टा
सामग्री	चार्ट पेपर, मार्कर



निर्देश

पहला प्रतिभागी, बैठे हुए प्रतिभागियों में से किसी भी एक सहभागी को चुने और उसका नाम, गाँव का नाम एवं कोई एक गुण जो उसका अच्छा लगता हो बताए। सहभागी जिसका परिचय दिया गया, अब दूसरे प्रतिभागी को चुने और उसका नाम, गाँव एवं गुण बताये। यह प्रक्रिया तब तक चलेगी जब तक सभी प्रतिभागियों का नाम एवं परिचय बता दिया गया हो।

प्रशिक्षणकर्ता:

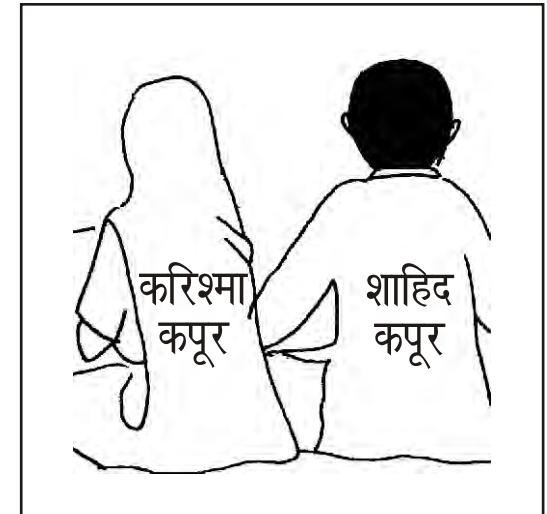
- ❖ प्रतिभागियों द्वारा बताए गए सहभागियों के गुण चार्ट पेपर पर मार्कर से लिखें।
- ❖ एक-एक करके सभी सहभागियों का परिचय एवं उनके गुणों को चार्ट पेपर पर लिखें।
- ❖ अब सहभागियों से पुछे की एक सफल वक्ता बनने के लिए क्या-क्या गुण होने चाहिए।

अन्त में सहभागी अगर कुछ और छूटे गए गुणों को जोड़ना चाहे तो जोड़ें, और खेल समाप्त करें।

या

खेल - 2

विधि	समूह खेल
समय	आधा घण्टा
सामग्री	पर्चियां / ऑल पिन या सेफटी पिन



जोड़ी ढूँढ़ें

जोड़े वाले नाम जैसे - जया भाद्रडी-अमिताभ बच्चन, आमिर खान-रानी मुखर्जी, अभिषेक बच्चन-ऐश्वर्या राय, हृतिक रौशन-प्रियंका चोपड़ा इत्यादि पर्चियां बना कर सभी सहभागियों के पीठ के पीछे ऑल पिन/या सेफटी पिन से लगा दें। सहभागी आपस में बातचीत किए बिना अपनी जोड़ी ढूँढ़ें और नाम, गाँव, रुचि-कोई एक पर चर्चा करें और बड़े ग्रुप में एक दूसरे का परिचय दें।

या

खेल - 3

विधि	स्मरण शक्ति
समय	15 मिनिट



अर्ध गोलाई में बैठे सहभागियों में से एक प्रतिभागी अपना नाम बताए। बगल में बैठा प्रतिभागी उसका एवं अपना नाम बताए उससे बगल में बैठा प्रतिभागी पहले दोनों प्रतिभागियों का नाम और अपना नाम बताएँ। इस तरह हर नये जुड़ने वाले प्रतिभागी को पहले प्रतिभागी का नाम बताते हुए अपना नाम बताना है।

विभिन्न विषयों के लिए तीन अभ्यासों/खेलों का विवरण दिया गया है। कोई एक खेल का सत्र में प्रयोग करें।

सत्र-2 : स्वास्थ्य बुझौव्वल (खेल-1)

उद्देश्य	सुरक्षित मातृत्व, नियमित टीकाकरण, दस्त, साफ सफाई, बच्चों के आहार/पोषण के विषयों में एक सामान्य समझ एवं बुनियादी जानकारी देना
समय	दो घण्टा
सामग्री	A4 Size कागज, स्केचपेन, चार्ट पेपर, मार्कर



विधि

सभी सहभागियों को छः ग्रुप में बांटें और प्रत्येक ग्रुप को निम्नलिखित विषयों में से कोई एक विषय दें, जैसे;

ग्रुप 1 : सुरक्षित मातृत्व ग्रुप 2 : नियमित टीकाकरण ग्रुप 3 : बच्चों का आहार/पोषण

ग्रुप 4 : साफ-सफाई

- वैज्ञानिक तथ्यों के बारे में बताते समय तकनीकी शब्दों से बचें।
- वैज्ञानिक तथ्यों को सरल भाषा में बताएं।
- सहभागियों को बता दें कि आप वैज्ञानिक नहीं हैं और तकनीकी बारीकियों से बचें।

ग्रुप 5 : दस्त

ग्रुप 6 : सर्दी जुकाम

प्रत्येक ग्रुप को दिए गए विषय पर अधिकतम 3 ज्वलित प्रश्न आपस में मशवरा करके एक कागज पर लिखने के लिए 15 मिनट का समय दें। फिर कागज पर लिखे गये प्रश्नों को

ग्रुप-1 को ग्रुप-2 से, ग्रुप-2 को ग्रुप-3 से, ग्रुप-3 को ग्रुप-4 से, ग्रुप-4 को ग्रुप-5 से, ग्रुप-5 को ग्रुप-6 से, 3 ज्वलित प्रश्नों में से एक प्रश्न पूछने को कहें। हर ग्रुप से कोई एक प्रतिभागी उत्तर देगा।

उत्तर अगर पूरा ग्रुप समझ नहीं पाया है तो बी.एम.सी. विस्तार से चर्चा उस विषय पर करें। इस तरह सभी प्रश्नों को बारी-बारी से तीन राउण्ड में एक ग्रुप दूसरे ग्रुप से प्रश्न पूछें।

चार्ट पेपर पर साथ ही साथ बी.एम.सी. सही जवाब देने वाले का स्कोर लिखेंगे और जीतने वाले ग्रुप को चॉकलेट इत्यादि पुरस्कार के तौर पर दें सकते हैं। इस तरह सभी विषयों पर सामान्य ज्ञान एवं सटीक चर्चा हो जाएगी।

ध्यान दें: दोहराए गए प्रश्न पर एक ही बार चर्चा करें।

हमारी पोटली (खेल - 2)

समय	2 घण्टा
सामग्री	स्केच पेन, A4 size पेपर, चार्ट पेपर, मार्कर



चार्ट पेपर पर एक पोटली का चित्र बनाएं। सहभागियों से आंके गए पोटली पर उन विषयों को लिखने को कहें जिनपर आपसी बातचीत एवं समूह बातचीत में चर्चा करते हैं जैसे, सुरक्षित मातृत्व, दस्त, सर्दी-जुकाम, साफ-सफाई, टीकाकरण, पोलियो, पोषण, आहार, इत्यादि।

- ✖ सभी सहभागियों को एक A4 size कागज, पैन्सिल और एक स्केचपेन दें।
- ✖ सभी सहभागियों को किसी भी एक विषय पर चित्र बनाने को कहें।
- ✖ 20 मिनट का समय सभी प्रतिभागी को दें।
- ✖ प्रशिक्षणकर्ता चार्ट पेपर पर विषयों के शीर्षक लिखें और सहभागियों से विषय सम्बन्धित चित्र उस चार्ट पेपर पर चिपकाने को कहें।
- ✖ अब चित्र द्वारा उस स्थिति को चर्चा में लाते हुए सहभागिता बढ़ाएं और हर विषय के कारण एवं घरेलू उपचार के बारे में सहभागियों के विचार चर्चा में शामिल करें।
- ✖ चर्चा पर गहराई से चिन्तन के लिए और रुचिपूर्ण बनाने के लिए दस्त, सर्दी जुकाम, साफ-सफाई, टीकाकरण इत्यादि के बारे में प्रदर्शन (Live Demonstration, जैसे-ORS का घोल बनाना, बाल्टी एवं पॉलीथीन द्वारा शरीर में पानी की कमी दर्शाना, मैपिंग में हल्दी एवं पानी के छिड़काव से गंदगी फैलने की स्थिति दर्शाना) का प्रयोग करें। सी.एम.सी. किट में दिए गए सामग्रीयों का प्रयोग करें।

चर्चा करें:
नियमित टीकाकरण का पोलियो उन्मूलन में क्या अहमियत है।

रोल प्ले - खेल - 3	
उद्देश्य	सुरक्षित मार्ग
समय	2 घण्टा
सामग्री	फिलप बुक, चार्ट पेपर, कार्ड, इत्यादि

सहभागियों को तीन ग्रुप में बांटें।

ग्रुप 1 : आपसी बातचीत ग्रुप 2 : माता बैठक

प्रत्येक ग्रुप को निम्नलिखित विषयों में से कोई एक विषय दें।



ग्रुप 3 : किशोरी बैठक

- ❖ सुरक्षित मार्ग (प्रसव पूर्व जाँच, या खान पान), टीकाकरण (नियमित टीकाकरण या बीमार बच्चे को पोलियो की खुराक पिलाए या नहीं इत्यादि की स्थिति), आहार, दस्त, साफ सफाई (हाथ धोना, साफ घर, रसोई, इत्यादि), एवं सर्दी जुकाम।

- ❖ तैयारी के लिए 15 मिनट का समय दें।

- ❖ प्रतिभागी अपने-अपने रोल अपने ग्रुप में निश्चित कर लें।

- ❖ प्रत्येक ग्रुप 15 मिनट में अपना 'रोल प्ले' सभी प्रतिभागियों के सामने प्रस्तुत करें। बाकी सहभागी (श्रोता) विषय या रोल सम्बन्धी टिप्पनी अपनी नोटबुक में निम्नलिखित बिन्दुओं पर लिखें :

- ❖ एक बात जो आपको सबसे अच्छी लगी।

- ❖ एक बात जहाँ सुधार की आवश्यकता है।

सभी सहभागी अपनी बातें ग्रुप में चर्चा करें।

अब तक चर्चा किए गए विषयों की पोटली को आप ...

- ❖ आपसी बातचीत के दौरान

- ❖ माता बैठकी के दौरान प्रयोग कर सकते हैं।

बी.एम.सी. बातों को एक दूसरे से जोड़ते हुए चर्चा को समाप्त करें।

ध्यान रहे:

सहभागियों द्वारा दोहराए गए बातों पर एक बार ही चर्चा करें।

नियमित
टीकाकरण
पोलियो उन्मूलन
का एक मुख्य
स्तम्भ है।

चलो इतिहास दर्चें

चलो इतिहास दर्चें

प्रशिक्षणकर्ता अपने मुख्य नोट यहाँ लिखें!

पोलियो की जानकारी के लिए तीन अभ्यासों/खेलों का विवरण दिया गया है। कोई एक खेल का इस सत्र में प्रयोग करें।

सत्र - 3 (खेल - 1)	
उद्देश्य	पोलियो के बारे में सटीक बुनियादी जानकारी देना
समय	एक घण्टा
सामग्री	फिलप चार्ट, मार्कर पेन



सत्र में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:

पोलियो

- ❖ पोलियो क्या है ?
- ❖ पोलियो का संचारण कैसे होता है ?
- ❖ पोलियो रोग प्रतिरोधक प्रणाली पर कैसे असर डालता है ?
- ❖ क्या पोलियो लाइलाज है ?
- ❖ क्या पोलियो के विषाणु आंतो में पनप कर मल द्वारा निकलता है ?
- ❖ जिन बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम होती है क्या उन बच्चों में पोलियो होने की संभावना ज्यादा होती है।
- ❖ पोलियो होने के कोई दो लक्षण बताएँ।

**पोलियो का बचाव
पोलियो की खुराक
(दो बूंद) से
सम्भव है।**

विधि

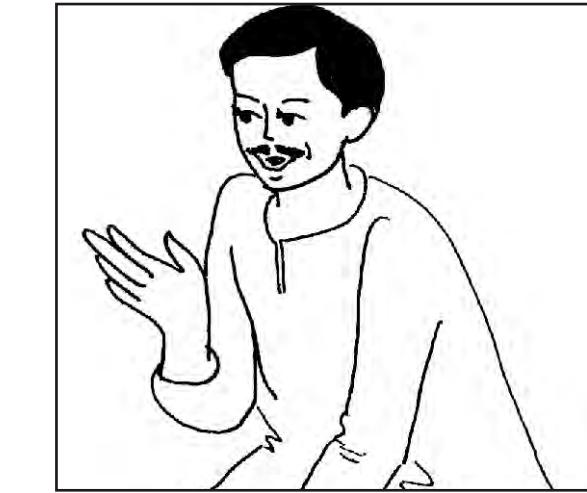
सहभागियों से पूछें कि उन्होंने हाल ही में अपने आस-पड़ोस में कितने बच्चों/लोगों को पोलियो से प्रभावित देखा है ? उनके जवाब फिलप चार्ट पर लिखें। उनसे पूछें कि पोलियो से प्रभावित बच्चों को देखकर उनके मन में कैसे विचार और भावनाएँ आती हैं। उनके जवाब चार्ट पर लिख लें। इन जवाबों को देखते हुए सहभागियों के साथ इस सत्र की ज़रूरतों के बारे में चर्चा करें। सहभागियों को अपने तरक्क देने के लिए बढ़ावा दें।

- ❖ इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है।
- ❖ किसी भी बच्चे को यह संक्रमण हो सकता है।
- ❖ जानकारी की कमी, बीमारी को जोखिम बना देता है।
- ❖ साफ-सफाई से बीमारी को फैलने से रोका जा सकता है।

कठोर

रोग प्रतिरोधक प्रणाली (खेल - 2)

उद्देश्य	रोग प्रतिरोधक प्रणाली का काम करने का तरीका समझाना
समय	एक घण्टा
सामग्री	फिलप चार्ट, पेन



विधि

प्रशिक्षणकर्ता सहभागियों से यह सवाल करके सत्र की शुरूआत कर सकते हैं कि, रोग प्रतिरोधक प्रणाली क्या है ? उनसे पूछें कि जब पोलियो वायरस शरीर में घुसता है तो क्या होता है और वह शरीर के किस हिस्से को संक्रमित करता है ? उनके जवाब फिलप चार्ट पर लिख लें और आगे बढ़ें।

रोग प्रतिरोधक प्रणाली

हर इन्सान के शरीर में बीमारियों से बचने के लिए अपना एक असरदार तंत्र होता है। इस तंत्र को ही रोग प्रतिरोधक प्रणाली कहते हैं। यह प्रणाली चुपचाप अपना काम करती रहती है और बैक्टीरिया, वायरस और दूसरे सूक्ष्मजीवों, जैसे बाहर से आए तत्वों का पता लगाकर उनसे लड़ती रहती है। तरह-तरह की कोशिकाएँ उसका हथियार बनती हैं और यह प्रणाली रोग निरोधी पद्धार्थ छोड़ती हैं, जो इन बाहरी जीवों को बेअसर कर देती हैं।

प्रशिक्षणकर्ता सहभागियों से सवाल सत्र की शुरूआत में सवाल कर सकते हैं कि, रोग प्रतिरोधक प्रणाली क्या है ? उनसे पूछें कि जब पोलियो वायरस शरीर में घुस जाता है तो क्या होता है और वह शरीर के किस हिस्से को संक्रमित करता है ? उनके जवाब फिलप चार्ट पर लिख लें। सत्र के अंत में निम्नलिखित बिंदुओं पर अवश्य चर्चा करें।

पोलियो

- ❖ पोलियो क्या है ?
- ❖ पोलियो का संचारण कैसे होता है ?
- ❖ पोलियो के विषाणु कितने प्रकार के होते हैं ?
- ❖ पोलियो रोग, प्रतिरोधक प्रणाली पर कैसे असर डालता है ?
- ❖ क्या पोलियो लाइलाज है ?
- ❖ क्या पोलियो के विषाणु आंतो में पनप कर मल द्वारा निकलते हैं ?
- ❖ पोलियो की खुराक कितने प्रकार के होते हैं ?
- ❖ जिन बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम होती है क्या उन बच्चों में पोलियो होने की संभावना ज्यादा होती है।
- ❖ पोलियो होने के कोई दो लक्षण बताएँ।

कठोर

या (खेल - 3)	
उद्देश्य	पोलियो के बारे में सटीक बुनियादी जानकारी देना।
समय	एक घण्टा
सामग्री	फ़िलप चार्ट, पेन, किसी भी तरह का संगीत

विधि

सहभागियों की संख्या और समय को ध्यान में रखते हुए कागज की छोटी-छोटी पर्चियाँ बना लें और एक कटोरे में डाल लें। अगर समूह में दस लोग हैं तो कम-से-कम पन्द्रह अलग-अलग सवाल होने चाहिए। सवाल इस तरह के हो सकते हैं। उदाहरणतः

- ❖ पोलियो क्या है ?
- ❖ पोलियो का संचारण कैसे होता है ?
- ❖ पोलियो रोग प्रतिरोधक प्रणाली पर कैसे असर डालता है ?
- ❖ क्या पोलियो लाइलाज है ?
- ❖ क्या पोलियो के विषाणु आंतों में पनप कर मल द्वारा निकलते हैं ?
- ❖ जिन बच्चों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम होती है क्या उन बच्चों में पोलियो होने की संभावना ज्यादा होती है।
- ❖ पोलियो होने के कोई दो लक्षण बताएँ।

सहभागियों को धेरे में बैठाएँ। संगीत शुरू होते ही कटोरा घुमाएँ। कुछ देर बाद संगीत बंद कर दें और जिस व्यक्ति के हाथ में कटोरा हो वह एक पर्ची उठाकर उस पर लिखे सवाल का जवाब देने की कोशिश करे। जब वह सहभागी सवाल का जवाब दे दें, तो धेरे में बैठे दूसरे सदस्य अपने विचार भी जोड़ें और चर्चा को आगे बढ़ाएँ। इस अभ्यास के दौरान पूरे समूह की जानकारी बाहर आ जाती है। इससे उन्हें अपनी जानकारी आपस में बाँटने और नई जानकारी हासिल करने में मदद मिलती है।

अभिप्रेरकों के लिए दिशानिर्देशः

- सत्र में जितना हो सके आपस में बातचीत को बढ़ावा दें।
- हमेशा सहभागियों की भाषा और माहौल को देखते हुए सत्र को अधिक से अधिक सरल बनाएँ। उदाहरण ऐसे लें जो उनकी स्थानीय स्थिति से संबंधित हों ताकि सब को समझने में आसानी हो।
- ऐसा माहौल बनाएँ जिसमें किसी को डर न लगे और सब हिस्सा ले सकें।
- वैज्ञानिक तथ्यों के बारे में बताते समय तकनीकी शब्दों का प्रयोग न करें।

पोलियो का जीवन चक्र

शिकार को पकड़ना

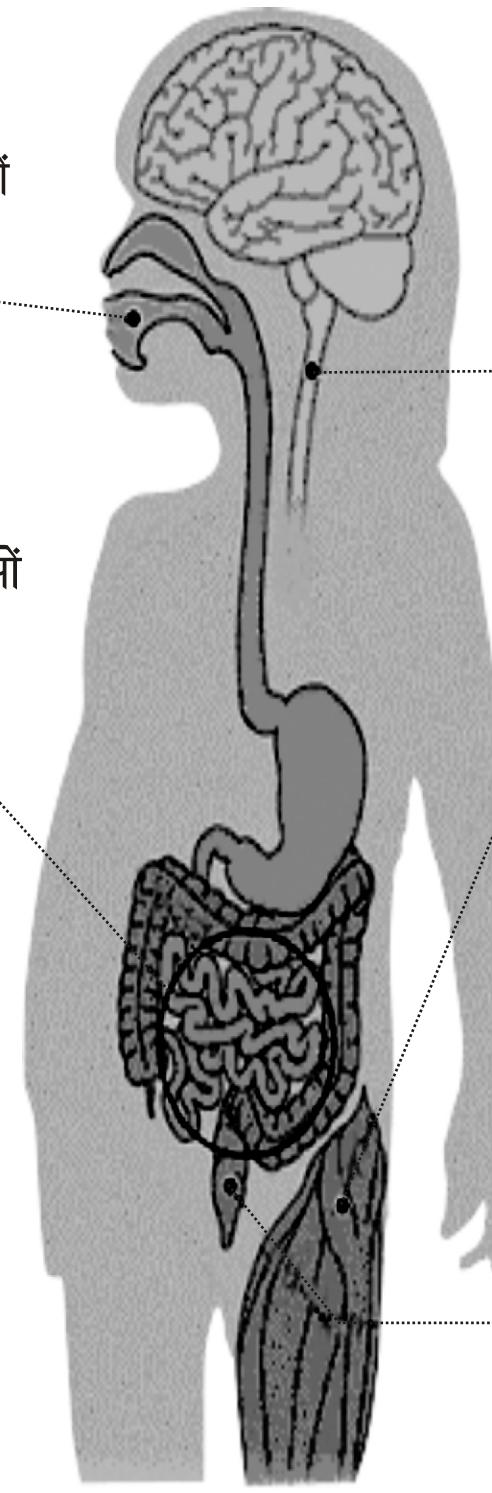
वायरस दूषित भोजन, गंदी उंगलियों या नालियों से प्रदूषित पानी के जरिए शरीर में प्रवेश करता है।

अपनी जड़ें जमाना

वायरस आंतों की दीवारों पर ग्रहणकर्ताओं से चिपक जाता है। (मौखिक पोलियो वैक्सीन भी उन्हीं से चिपकती है।) वहां से यह रक्तप्रवाह में दाखिल हो सकता है।

आक्रमण

99.5 प्रतिशत मामलों में, वायरस के कारण कोई लक्षण नहीं होते।



स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन

0.5 प्रतिशत से भी कम मामलों में, वायरस केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर आक्रमण करता है, जिससे मेरु दंड (Spinal Cord) की कोशिकाएं नष्ट हो जाती हैं।

नुकसान
तंत्रिका कोशिकाओं के मरने से मांसपेशियां शक्तिहीन हो सकती हैं, ऐसा ज्यादातर पैरों में होता है।

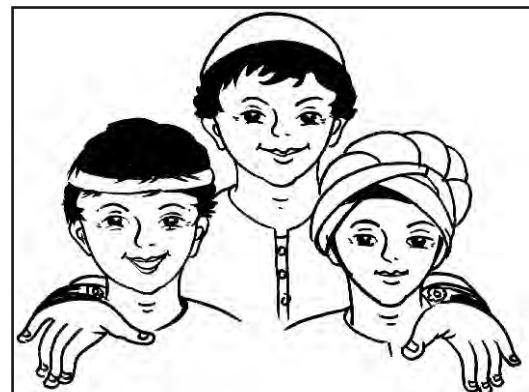
फैलाना
जिन लोगों में कोई लक्षण नहीं दिखाई देते, उनके भी मल द्वारा वायरस फैलता है जो भोजन और पानी को दूषित कर सकता है।

न्यूयार्क टाइम्स

सामाजिक भागीदारी के महत्व को समझने के लिए 3 अभ्यासों/खेलों का विवरण दिया गया है। कोई एक खेल का प्रयोग इस सत्र में करें।

सत्र-4 सामाजिक प्रेरणा व भागीदारी (खेल-1)

उद्देश्य	सामुदायिक सहभागिता के महत्व को समझना
समय	आधा घण्टा
सामग्री	चार्ट पेपर, मार्कर, रूमाल या दुपट्ठा

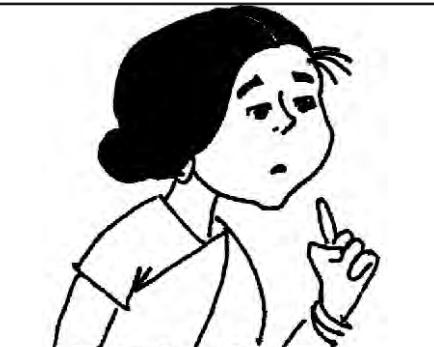


पोलियो की खुराक पिलाने वाले समुदाय में तीन प्रकार के लोग हैं।

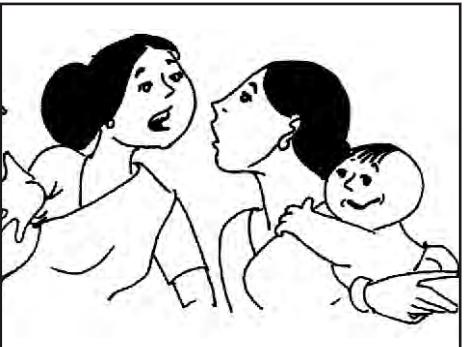
वर्ग - 1
वे लोग जो दवा पिलाने का विरोध करते हैं।



वर्ग - 2
वे लोग जो दवा पिलाने से हिचकिचाते हैं।



वर्ग - 3
वे लोग जो दवा पिलाते हैं और दूसरों को प्रेरित करते हैं।



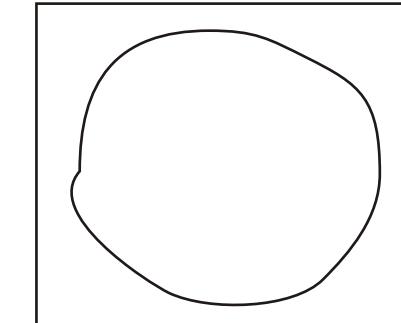
उपरोक्त तीनों प्रकार के लोगों के साथ मिलकर हमें काम करना है। आपसी बातचीत और समूह बैठकों का असर इस तरह का हो कि परिवार अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों पर गौर कर सकें। अर्थात् वर्ग 1 वाले एवं वर्ग 2 वाले परिवार स्वेच्छा से कार्यक्रम से जुड़ें और वर्ग तीन वाले परिवार हर राउण्ड में सकारात्मक रूप से कार्यक्रम से जुड़े रहें और दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनें।

विधि

प्रतिभागियों से चर्चा द्वारा विभिन्न स्टेक होल्डर्स के नाम एक चार्ट पेपर पर लिखें। प्रत्येक प्रतिभागी को कोई एक स्टेक होल्डर की भूमिका दें। चार्ट पेपर पर एक गोला बनाएं। प्रतिभागियों के आंख पर पट्टी बाँध कर उस गोलाई को एक चेहरे में परिवर्तित करने को कहें। सहभागी यानि स्टेक होल्डर की मदद लेने की छूट दें परन्तु मदद सिर्फ बातचीत से दिशा-निर्देश द्वारा की जा सकती है, उसे पकड़ कर नहीं। साथ ही प्रशिक्षणकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि पोलियो उन्मूलन में ये स्टेक होल्डर्स क्या भूमिकाएँ निभा सकते हैं। इन्हें भी चार्ट पर लिखें।

सत्र में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:

- ❖ स्टेक होल्डर्स की सूची बनाएँ, जैसे शिक्षक, पंचायत स्वास्थ्य समिति, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, दाई, आशा, धर्म-गुरु, डाक्टर, इत्यादि।
- ❖ सबकी भागीदारी अवश्य निश्चित करें।
- ❖ कौन, कब, कहाँ और-कैसे कार्यक्रम में सहयोग करेंगे ? निश्चित करें।
- ❖ पोलियो की ताजा स्थिति से अवगत कराएँ।
- ❖ मिलकर कार्य करने से हर कार्य आसान हो जाता है।



चलो इतिहास दर्चें

या (खेल - 2) जानवर की पूँछ/आँख वाला खेल	
उद्देश्य	सामुदायिक भागीदारी के महत्व को समझना
समय	आधा घण्टा
सामग्री	चार्ट पेपर, मार्कर



विधि

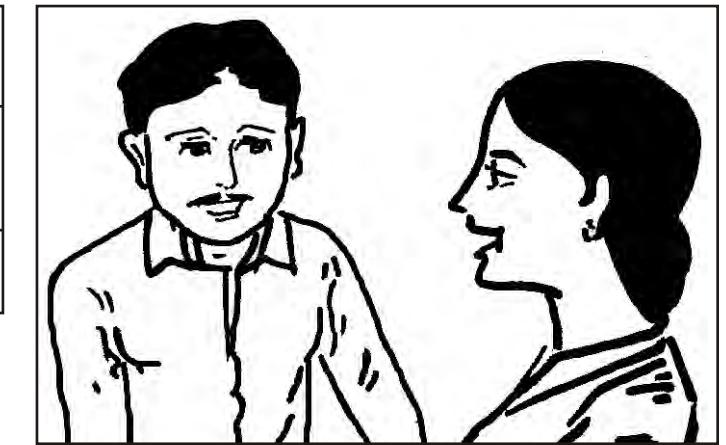
किसी भी एक प्रतिभागी से चार्ट पेपर पर गदहे या शेर का चित्र बनाने को कहें परन्तु उसे धीरे से बता दें कि गदहे या शेर के चित्र में पूँछ/आँख नहीं बनानी है। अब प्रतिभागियों से पूछें कि इस चित्र में क्या कमी है ?

तथा इनसे इस कमी को पूरा करने को कहें। प्रतिभागियों से कहें कि इस कमी को पूरा करने के लिए एक शर्त है कि इसे आँख पर पट्टी बाँध पर पूरा करना होगा। अब जब प्रतिभागी आँख पर पट्टी बाँध पर गदहे या शेर के चित्र में पूँछ/आँख नहीं बना पाएं तो उन्हें अपने साथियों की मदद लेने की छूट दे दें। परन्तु ये साथी सिर्फ मुँह से दिशा-निर्देश दे कर ही अपने साथी की मदद करेंगे, उसे पकड़ कर नहीं। अन्त में जब प्रतिभागी अपने साथियों की मदद से गदहे या शेर के चित्र में पूँछ/आँख बना दें तब प्रशिक्षणकर्ता इस खेल द्वारा सामुदायिक सहभगिता के महत्व को समझायें कि किस प्रकार समुदाय के विभिन्न स्टेक होल्डर्स की मदद से लोगों को प्रेरित कर कार्य सिद्ध किया जा सकता है।



चलो इतिहास दर्चें

या (खेल-3)-भागीदारी की शृंखला	
उद्देश्य	सामुदायिक सहभागिता के महत्व को समझना
समय	आधा घण्टा



विधि

- ❖ सहभागियों की चार या पाँच का ग्रुप बनाएं।
- ❖ हर ग्रुप में से कोई एक सदस्य एक भूमिका निभाएँगे जैसे शिक्षक, कोटेदार, प्रधान, डॉक्टर, इमाम, इत्यादि। ग्रुप में बाकी सहभागी चर्चा द्वारा उस सदस्य की पोलियो उन्मूलन कार्यक्रम में भूमिका सुनिश्चित करेंगे।
- ❖ हर ग्रुप का वह सदस्य बड़े ग्रुप में अपनी भूमिका को प्रस्तुत करेगा।
- ❖ इसके तुरंत बाद, दूसरे ग्रुप का सदस्य अपनी भूमिका को प्रस्तुत करेगा।
- ❖ इस तरह प्रथम प्रस्तुतकर्ता से अंतिम प्रस्तुतकर्ता के बीच शृंखला टूटनी नहीं चाहिए।

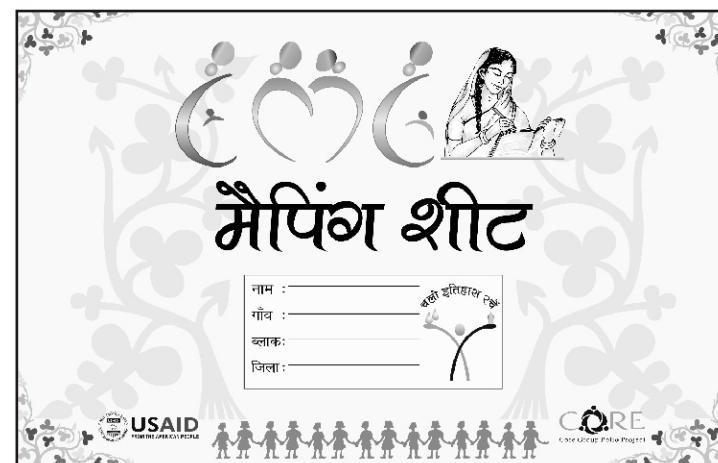
अर्थात जैसे ही पहला प्रस्तुतकर्ता अपनी भागीदारी व संवाद खत्म करता है तुरन्त दूसरा प्रस्तुतकर्ता बिना स्कैप के अपने संवाद पहले संवाद से जोड़ते हुए अपनी भागीदारी बताएगा।

इस तरह भागीदारी की शृंखला बनती चली जाएगी। सत्र के अंत में प्रशिक्षण कर्ता प्रस्तुति की कोई एक अच्छी बात एवं सुधार के बारे में चर्चा करेंगे।

प्रशिक्षणकर्ता के लिए दिशानिर्देश:

- ध्यान रखें कि हर सहभागी को प्रस्तुति करने का मौका मिले।
- सारी बातों को कागज पर लिखते रहें।
- सत्र के अंत में प्रस्तुति की विषय-वस्तु, शारीरिक हाव-भाव, आदि के बारे में टिप्पणी करें।

सत्र - 5 (मानचित्रण)	
उद्देश्य	0-5 वर्ष के बच्चों का एवं समुदाय का एक मानचित्र चित्रांकित करना।
समय	आधा घण्टा
सामग्री	चार्ट पेपर और मार्कर

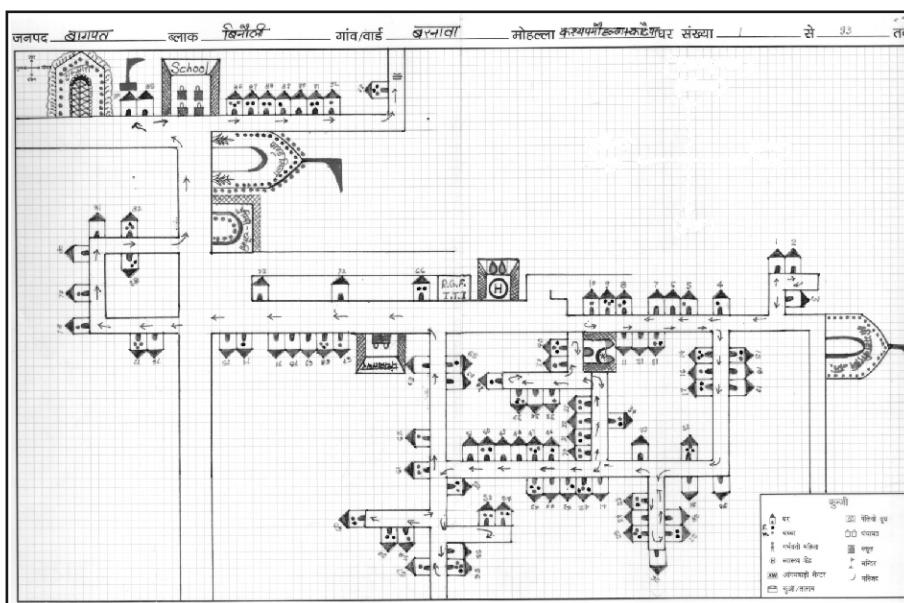


विधि

रजिस्टर में दिए गए मानचित्र शीट में अपने क्षेत्र का मानचित्र घर-घर भ्रमण दिवस के अनुसार तैयार करें। प्रशिक्षणकर्ता मैपिंग शीट पर समूह में प्रतिभागियों से गाँव मानचित्र बनवाएं।

सत्र में निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करें:

- ❖ क्षेत्र का पूरा नक्शा आपके कार्य को आसान बनाने में सहायता देगा।
 - ❖ क्षेत्र मानचित्र प्रतिदिन की कार्ययोजना बनाने में सहायक होगी।
 - ❖ X घरों का समूह क्षेत्र मानचित्र द्वारा प्रभावशाली मीटिंग एवं माता बैठक इत्यादि में अपनी बात स्पष्ट रूप से बताने में सहायक होगी।
 - ❖ क्षेत्र मानचित्र को बनाने में अगर ज़रूरत हो तो अपने क्षेत्र के डॉक्टर, पंचायत सदस्य, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, आशा, माता, टीचर, इत्यादि से सहायता लें।



बी.एम.सी. समुदाय प्रेरक के कार्य को कुछ प्रतिभागियों द्वारा पढ़वाएं और शंकाए दूर करायें।

पोलियो चरण से पहले :

- ❖ माह का मासिक प्रोग्राम (गतिविधि तालिका) बनाकर अपने बी.एम.सी. को दें।
 - ❖ अपने दिये गये कार्य क्षेत्र में सभी परिवारों (चुल्हे अनुसार) का सर्वे कर उन्हें अपने सी.एम.सी. रजिस्टर में रिकार्ड करें तथा समय समय पर संशोधित भी करें।
 - ❖ प्रत्येक माह सभी गर्भवती महिलाओं व नवजात बच्चों की सूची संशोधित कर उन्हें ए.एन.एम. द्वारा टीकाकरण करायें तथा सी.एम.सी. रजिस्टर में अंकित करें।
 - ❖ जो परिवार पोलियो खुराक का विरोध करते हैं, उन्हें पोलियो राउन्ड से पहले मिलें और उनकी शंकायें और शिकायतों को दूर करें। ऐसे परिवारों को सामाजिक गतिविधियों में भी आमंत्रित करें।
 - ❖ प्रत्येक माह में परिवार से बातचीत, माता बैठक, पिता बैठक, युवा बैठक, प्रभावशाली लोगों की बैठक इत्यादि का आयोजन करें।
 - ❖ अपने क्षेत्र के कम से कम पांच स्थानीय प्रभावशाली व्यक्तियों को पहचान कर सहयोगी बनायें जैसे धार्मिक नेता, अध्यापक, प्रधान, प्राइवेट डाक्टर, कोटेदार, सभासद आदि और उनसे सहयोग लें।
 - ❖ अपने क्षेत्र का सामाजिक मानचित्र व बाल मानचित्र अवश्य बनायें।
 - ❖ अपने क्षेत्र के स्कूल अध्यापकों और छात्रों की भागीदारी सुनिश्चित करें।
 - ❖ अपने क्षेत्र के स्कूलों में पोलियो कक्षायें भी अवश्य करवायें।
 - ❖ स्कूल रैली एवं बुलावा टोली के लिये 10–15 साल के बच्चों की टीम का आयोजन करें।
 - ❖ अपने क्षेत्र की आवश्यकतानुसार बी.एम.सी. के माध्यम से नुक्कड़ नाटक/जादू का खेल इत्यादि का भी आयोजन कर सकते हैं।
 - ❖ मस्जिदों एवं मन्दिरों के लाउडस्पीकर द्वारा पोलियो राउन्ड के पहले पोलियो दिवस का ऐलान करायें।
 - ❖ अपने बी.एम.सी. से सम्पर्क करके क्षेत्र में आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य शिविर का आयोजन करायें।
 - ❖ बच्चों को नियमित टीकाकरण के टीके दिलवाएं।

बूथ दिवस के दौरान :

- ❖ बूथ के दिन वैक्सिनेटर टीम को आकर्षक बूथ बनाने में सहायता करें।
- ❖ अपने क्षेत्र के सभी प्रभावशाली व्यक्तियों को बूथ स्थल पर आमंत्रित करें और किसी एक व्यक्ति से बूथ का उद्घाटन करायें।
- ❖ पिछले राउन्ड के ‘बी’ टीम के बाद बाकी रह गये ‘X’ घरों की सूची बूथ दिवस पर रखें।
- ❖ बुलावा टोली का पूरा सहयोग लें। उन्हें गलियों में भेज कर बच्चों को बूथ पर लाने के लिए प्रेरित करें। बुलावा टोली को इनाम देकर उनका मनोबल बढ़ायें।
- ❖ बूथ दिवस पर मन्दिर और मस्जिद से ऐलान भी करायें।
- ❖ बूथ प्लानर को बूथ में लगाएं।

घर-घर जाने के लिए ‘ए’ एवं ‘बी’ टीम के दौरान :

- ❖ घर-घर जाते समय आप अपने सी.एम.सी. रजिस्टर में किये सर्वे का उपयोग करें और आवश्यकतानुसार संशोधित भी करें।
- ❖ घर-घर भ्रमण करते समय अपने स्तर से परिवारजनों से समानुभूति जतायें, सम्पर्क मजबूत बनायें, अभिवादन करें और धैर्य से वार्तालाप करें।
- ❖ ध्यान दें कि टीम प्रत्येक घर 5 सवाल पूछ रहे हैं, घर पर मार्किंग भी सही डाल रहे हैं। उसी दौरान अपने रजिस्टर में उचित मार्किंग (X/P) डालें।
- ❖ अगर कोई घर X हो जाता है तो बाईफेसिक कार्य के दौरान प्रभावशाली व्यक्तियों को लेकर टीम के साथ जाकर उसी दिन दवा पिलवायें।
- ❖ ‘ए’ टीम के बाद व ‘बी’ टीम के बाद बचे हुये X घरों की सूची तैयार करें, और उसका कारण भी लिखें। प्रतिरोधी घरों और छह माह से ताला बन्द घरों की सूची इसमें शामिल हो।
- ❖ प्रत्येक शाम को अपने बी.एम.सी. को रिपोर्ट करें।

निरंतर उठते प्रश्न

पोलियो क्या है ?

1. पोलियो विषाणु से होने वाला यह बेहद संक्रामक रोग है।
2. यह वायरस तंत्रिका में घुसकर कुछ ही घंटों में पूर्ण पक्षाधात कर सकता है।
3. कुछ मामलों में, पोलियो विषाणु के कारण मौत भी हो सकती है।
4. पोलियो रोग पर काबू पाया जा सकता है, इसलिए इसे जड़ से मिटाना ज़रूरी है।

पोलियो का खतरा किसे है ?

1. पोलियो किसी भी आयु में हमला कर सकता है, लेकिन आमतौर पर पाँच वर्ष से छोटे बच्चों को अपना शिकार बनाता है।
2. जिन बच्चों को पोलियो से बचाव की पूरी खुराक नहीं मिलती उनके लिए पोलियो के कारण पक्षाधात का खतरा अधिक रहता है।

पोलियो कैसे हो सकता है और उसके लक्षण क्या हैं ?

1. पोलियो वायरस मुँह के रास्ते शरीर में घुसता है और आँतों में पलता है।
2. पोलियो वायरस चुपचाप अपना काम करता है। पोलियो वायरस से संक्रमित अधिकतर लोगों में पक्षाधात या संक्रमण के कोई और लक्षण विकसित नहीं होते। पोलियो संक्रमण के एक प्रतिशत से भी कम मामलों में पक्षाधात होता है।
3. एक बार संक्रमण होने के बाद वायरस कई सप्ताह तक मल के साथ बाहर निकलता रहता है। इस दौरान साफ सफाई के अभाव के कारण पोलियो पूरे समुदाय में तेज़ी से फैल सकता है।
4. इसके शुरुआती लक्षण हैं : बुखार आना, थकान, सिरदर्द, उल्टी होना, हाथ पैरों में दर्द होना और शरीर के किसी हिस्से में अचानक कमज़ोरी के साथ शिथिलता या लकवा।

पेलियो का प्रकोप आज भी क्यों जारी है ?

भारत में पोलियो आज भी बच्चों को अपंग कर रहा है क्योंकि बड़ी संख्या में बच्चों को पोलियो की खुराक अभी भी एक साथ नहीं पिलाई जा सक रही है।

क्या पोलियो का टीका बीमार बच्चे के लिए सुरक्षित है ?

जी हाँ। ओ.पी.वी. की खुराक सभी बच्चों के लिए सुरक्षित है। बीमार बच्चों को ओ.पी.वी. की खुराक पिलाना खासतौर पर ज़रूरी है क्योंकि उस समय उनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कमज़ोर होती है।

अफवाह है कि ओ.पी.वी. नपुंसक कर देती है या परिवार नियोजन कर देती है। क्या यह सच है ?

नहीं। ओ.पी.वी. में ऐसा कोई तत्व नहीं है, जो व्यक्ति को नपुंसक कर दे या परिवार नियोजन कर दे। ओ.पी.वी. बच्चों या बड़ों को नपुंसक नहीं बना सकता। ओ.पी.वी. सहित सभी टीके कड़े क्वालिटी कंट्रोल से गुजरते हैं। यह नियंत्रण ओ.पी.वी. के उत्पादन में इस्तेमाल होने वाली सभी चीज़ों पर लागू होते हैं और इनसे टीके की शुद्धता सुनिश्चित होती है।

जब भारत में इतनी सारी दूसरी बीमारियाँ (जैसे, खसरा, मलेरिया और दस्त रोग) मौजूद हैं तो सिर्फ पोलियो ही क्यों ?

1. पोलियो एक संक्रामक रोग है, जिस पर नियंत्रण किया जा सकता और यह उन गिनी-चुनी बीमारियों में से एक है, जिनका नामोनिशान पूरी तरह मिटाया जा सकता है (जैसे, चेचक)।
2. पोलियो का नामोनिशान मिटाकर सारे भारत और सारी दुनिया के बच्चों को फायदा होगा। उसके बाद किसी बच्चे को पोलियो के पक्षाघात की पीड़ा नहीं सहनी पड़ेगी।
3. दस्त रोग और मलेरिया जैसी अधिकतर बीमारियों का उन्मूलन नहीं किया जा सकता। इनका नामोनिशान मिटाने के साधन अभी मौजूद नहीं हैं।
4. पोलियो से बच्चों को बचाने के लिए एक सुरक्षित और असरदार टीका उपलब्ध है। यह वायरस वातावरण में बहुत लंबे समय तक ज़िन्दा नहीं रहता। यह संक्रामक तो है, लेकिन इसका संक्रमण काल अपेक्षाकृत छोटा होता है।
5. पोलियो उन्मूलन के हमारे प्रयास भारत में स्वास्थ्य और समाज से जुड़े दूसरे अहम मुद्रणों के समाधान के लिए आधार तैयार कर सकते हैं और उन्हें ऐसा करना चाहिए। पोलियो उन्मूलन गतिविधियाँ सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं को मज़बूत करने में भी मदद कर रही हैं।

क्या पोलियो से बचाव सम्भव है ?

हाँ पोलियो से बचाव सम्भव है यदि जन्म के तुरन्त बाद नियमित टीकाकरण में एवं पोलियो अभियान के हर चरण में 5 साल तक के सभी बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाएँ जाएँ।

पोलियो की खुराक पिलाने वाले सीधे लोगों के घरों में क्यों पहुँच जाते हैं ?

- 1 . क्योंकि पोलियो टीकाकरण अभियानों के दौरान बूथ पर सभी अभिभावक अपने पाँच वर्ष तक के बच्चों को खुराक पिलाने नहीं लाते हैं।
- 2 . घर-घर जाकर खुराक पिलाने से सभी बच्चों तक पहुँचा जा सकता है चाहे वे स्वास्थ्य केन्द्र से कितनी ही दूर क्यों न रहते हों।

भारत में पोलियो उन्मूलन में धार्मिक नेताओं की क्या भूमिका है ?

- 1 . धार्मिक नेता समाज के सबसे सम्मानित सदस्य और लोगों की आस्था के रक्षक होते हैं। समाज में उनके रुख और शब्दों का लोग सम्मान करते हैं और उनकी बात पर भरोसा करते हैं।
- 2 . धार्मिक नेता लोगों में यह जागरूकता पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि उन्हें अपने बच्चों को पोलियो से बचाव के टीके की खुराक पिलानी चाहिए।
- 3 . धार्मिक नेता पोलियो अभियानों की योजना बनाने और चलाने के लिए अपने समुदायों और इलाकों को समर्थन देते हैं।
- 4 . धार्मिक नेता मस्जिदों, मंदिरों और गुरुद्वारा से पोलियो उन्मूलन की अपील करके वहाँ आने वाले लोगों को शिक्षित करने में मुख्य भूमिका निभा सकते हैं।

क्या भारत में पोलियो उन्मूलन संभव है ?

- 1 . हाँ। भारत में पोलियो उन्मूलन संभव है।
- 2 . अन्य देशों के प्रमाणों से पता चलता है कि बेहद असरदार अभियान चलाकर और 90 प्रतिशत से अधिक पाँच वर्ष से छोटे बच्चों तक पहुँचने पर पोलियो का प्रसार रोका जा सकता है।

भारत में पोलियो उन्मूलन में क्या-क्या बाधाएँ हैं ?

- 1 . पोलियो टीकाकरण अभियानों के दौरान सभी बच्चों तक न पहुँच पाना।
- 2 . पोलियो टीकाकरण में जनता का पूरा विश्वास न होना।
- 3 . राजनीतिक नेताओं, सामाजिक नेताओं, नीति बनाने वालों और स्वास्थ्य क्षेत्र की तरफ से संकल्प की कमी।

सत्र - 6 - सी.एम.सी. को फॉरमेटों से अवगत करवाना

उद्देश्य	प्रतिभागियों को सी.एम.सी. रजिस्टर में दिए गए फॉरमेटों के भरने का सही तरीका सीखना।
समय	पूरा दिन
सामग्री	सी.एम.सी. रजिस्टर, पेन, पेंसिल, सी.एम.सी. फॉरमेटों की फोटो कॉपी के 5-6 सेट।



ओब्जेक्टिव - सी.एम.सी., इस सत्र के अंत तक रजिस्टर में दिए गए फॉरमेटों से अवगत होंगे, और फॉरमेटों को सही ढंग से भर सकेंगे।

तैयारी - आपको सी.एम.सी. रजिस्टर में दिए गए फॉरमेटों की एक फोटो कॉपी रखनी होगी। इसमें सी.एम.सी. प्रशिक्षण के दौरान फॉरमेटों को सही तरीके से भरने का अभ्यास करेंगे। सी.एम.सी. को अपना पुराना रजिस्टर साथ में लाने को कहें।

सत्र 1 - सी.एम.सी. रजिस्टर से अवगत होना

विधि - एक बड़ा समूह जो गोले में बैठा हो ताकि प्रतिभागी एक दूसरे को देख सकें। सी.एम.सी. रजिस्टर हरेक सी.एम.सी. प्रतिभागी को दें। पहले सी.एम.सी. रजिस्टर में दिए गए विषय सूची की सहायता से प्रतिभागी को इस रजिस्टर की रूप रेखा से अवगत कराएं। बाल मानचित्र पन्ना भी इसमें शामिल है। इस चरण में प्रशिक्षण कर्ता यह सुनिश्चित करें कि हरेक सी.एम.सी. को नये रजिस्टर में हर भाग को विषय सूची की सहायता से देखना आ गया है। यह जानने के लिए प्रतिभागी से पूछें :

प्रश्न 1 : फॉरमेट 8 किस पन्ने से शुरू होता है ?

प्रश्न 2 : फॉरमेट 1 और फॉरमेट 2 के कितने पन्ने हैं ?

प्रश्न 3 : आपके रजिस्टर में कुल कितने फॉरमेट हैं ?

प्रश्न 4 : क्या परिभाषाएं आपके रजिस्टर में दी गयी हैं ?

आप इस तरह के दूसरे प्रश्न भी पूछ सकते हैं। अगर सारे प्रश्नों के उत्तर प्रतिभागी सही-सही देते हैं तो दूसरे चरण की तरफ बढ़ें।



चरण 2 - फॉरमेटों को सही तरीके से भरना सीखना

सत्र 1 - फॉरमेटों पर समूह में चर्चा।

प्रशिक्षण कर्ता फॉरमेटों पर चर्चा निम्नलिखित क्रम के अनुसार करें।

फॉरमेट 1, 2, 3..... 10

विधि - प्रतिभागियों को चार-पांच के समूह में बॉट दें। अगर 20 प्रतिभागी हैं, तो चार लोगों के 5 समूह बनते हैं। 10 फॉरमेटों की चर्चा की प्रस्तुतिकरण के लिए हरेक समूह को किसी दो फॉरमेटों को चुनने को कहें। प्रशिक्षण कर्ता यह सुनिश्चित करें कि किसी भी समूह के पास दोनों कठिन/बड़े या दोनों सरल/छोटे फॉरमेट न चले गये हों। हरेक समूह को पहले फॉरमेट की एक फोटो कॉपी दें। यहाँ विधि को समझाने के लिए फॉरमेट 1 की चर्चा पहले की जा रही है। हर समूह को सी.एम.सी. फॉरमेट 1 के साथ-साथ सी.एम.सी. रजिस्टर में फॉरमेट 1 के निर्देश को पढ़ने के बाद, सादे पन्ने पर निम्नलिखित लिखने को कहें :

- ❖ फॉरमेट नंबर,
- ❖ इसे कब भरना है,
- ❖ क्या भरना है, और
- ❖ कोई दुविधा या प्रश्न।

इस विधि से समूह सारे फॉरमेटों की चर्चा करेंगे। प्रशिक्षण कर्ता इस दौरान, हर समूह के पास जाकर उनकी चर्चा को सही दिशा निर्देश दें। प्रशिक्षण कर्ता को अगर लगता है कि समूह की चर्चा सही दिशा में नहीं हो रही है तो अपने किसी भी हाव-भाव या बातों से समूह को हतोत्साहित नहीं करें। बल्कि उन्हें सही दिशा में चर्चा को बढ़ाने में मदद करें।

सत्र 2 - समूह चर्चा का प्रस्तुतिकरण

फॉरमेट 1-10 पर चर्चा पूरी होने के बाद, समूह चर्चा की प्रस्तुतिकरण का समय आता है। समूहों ने जिन दो फॉरमेटों को प्रस्तुतिकरण के लिए चुना है, उन पर हुए चर्चा को अब फ़िलप चार्ट पर निम्नलिखित लिखने को कहें।

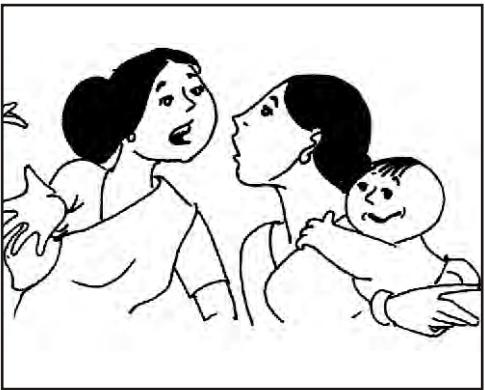
- ❖ फॉरमेट नंबर
- ❖ इसे कब भरना है,
- ❖ क्या भरना है, और
- ❖ कोई दुविधा/प्रश्न।

फ़िलप चार्ट तैयार होने के बाद, फॉरमेट 1 पर प्रस्तुतीकरण के लिए उस समूह को बुलाएं। प्रस्तुतिकरण करने के दौरान दूसरे प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने या किसी शंका का समाधान करने के लिए प्रोत्साहित करें। समूह को इसी तरह से सभी फॉरमेटों की प्रस्तुतिकरण और उसके उपरान्त चर्चा में सभी को शामिल करते हुए इस चरण को समाप्त करें।

प्रशिक्षण कर्ता यह सुनिश्चित करें कि फॉरमेट की प्रस्तुतिकरण के बाद जो चर्चा हुई, उससे सारे प्रतिभागियों को सभी फॉरमेटों को सही तरीके से और पूरी भरने की स्पष्टता मिली।

स्थिति

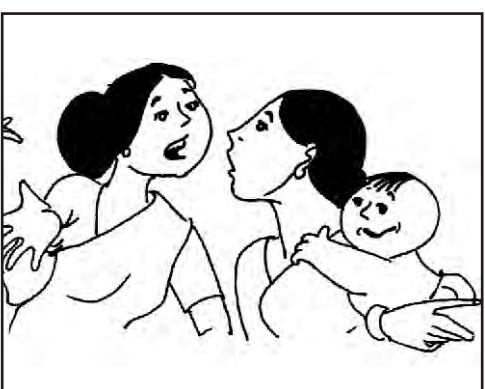
पोलियो की खुराक पिलाने वाले समुदाय में तीन प्रकार के लोग हैं:



वर्ग - 1
वे लोग जो दवा पिलाने का विरोध करते हैं।



वर्ग - 2
वे लोग जो दवा पिलाने से हिचकिचाते हैं।



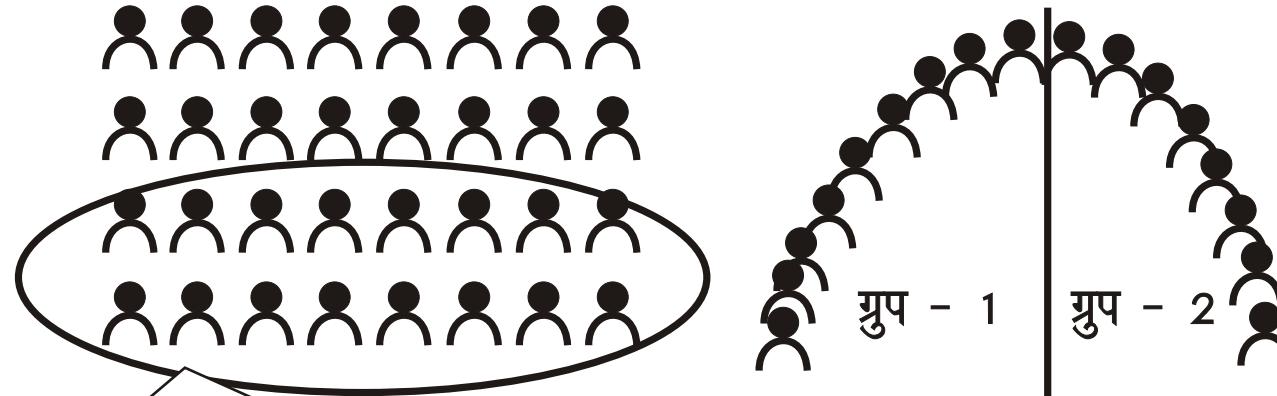
वर्ग - 3
वे लोग जो दवा पिलाते हैं और दूसरों को प्रेरित करते हैं।

उपरोक्त तीनों प्रकार के लोगों के साथ मिलकर हमें पोलियो को मिटाना है। आपसी बातचीत का असर इस तरह का हो कि परिवार अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों पर गौर कर सकें। हमारी बातचीत इस प्रकार हो कि 1 एवं 2 वर्ग वाले परिवार स्वैच्छा से हर बार कार्यक्रम से जुड़े रहें और वर्ग 3 वाले परिवार हर राउण्ड में स्वैच्छा से जुड़ते हुए दूसरों के लिए प्रेरणा के स्रोत भी बनते रहें।

उद्देश्य: सहभागी सही संदेश के महत्व को जाने

खेल - 1 : कानो-कानों में - 15 मिनट

तीस से ज्यादा प्रतिभागी होने से निम्नलिखित तरीकों से यह खेल खेलें।



सामने बैठे दो पंक्तियों में बैठे सहभागियों को चुने

दो ग्रुप में बाटें

स्थिति - 1

एक कागज में कोई भी एक वाक्य लिखें जैसे:

मेरे तीन बच्चे हैं। एक देहरादून में रहता है और दो दादी के पास रहते हैं।

खेल के नियम

- ❖ उपरोक्त या आपके द्वारा लिखे गये वाक्य को पंक्ति में पहले बैठे सहभागी के कानों में कहें।
- ❖ अब वही पंक्ति पहला सहभागी अपने बगल में बैठे सहभागी के कानों में कहें।
- ❖ इसी तरह सहभागी अपने बाएं बैठे साथी के कानों में कहते जाएं।
- ❖ अंत में बैठे सहभागी से पूछें कि उन्हें क्या संदेश मिला।
- ❖ पहले और अंत के सहभागी से संदेश पढ़वाएं।

आधी अधूरी जानकारी
पड़े हम पर ही भारी

चर्चा करें:

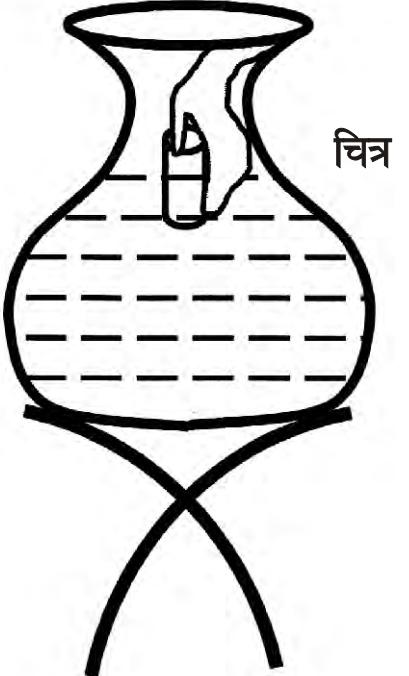
- ❖ क्या संदेश ठीक मिला।
- ❖ शब्दों का कितना हेर-फेर हुआ।
- ❖ हर जगह क्या-क्या शब्द मिलते गये या नये जुड़ते गये।
- ❖ कितनों ने दोबारा पूछा।
- ❖ नहीं समझ आया तो कुछ भी जोड़ कर आगे बता दिया।

चर्चा करें:

हमें अपने किन व्यवहारों पर ध्यान देना चाहिए और इस खेल से हमने क्या सीखा।

खेल - 2

चार्ट पेपर पर निम्नलिखित चित्र बनाए और चर्चा करें:



चित्र 1: मटके के अन्दर हाथ डुबो कर पानी लेना गलत संदेश को दर्शाता है।



चित्र 2: बिना हाथ डुबोये लम्बे हैण्डल वाले लोटे से पानी निकालना सही संदेश को दर्शाता है।

उद्देश्य: सहभागी आपसी बातचीत की मूलवस्तु को पहचानें

खेल - 3: गांठ की सांठ - 15 मिनट

15-20 सहभागी चुनें और गोलाकार बनाएं। इनमें से तीन सहभागियों को कमरे के बाहर भेजें। गोलाकार में सहभागियों को निम्नलिखित नियम बताएं।



- ❖ एक दूसरे का हाथ कस कर पकड़ें।
- ❖ किसी भी हालत में हाथ न छोड़ें।
- ❖ हाथ पकड़ें एवं एक दूसरे के नीचे से इधर-उधर जा कर उलझ कर एक जूट हो कर एक उलझा हुआ गांठ बनाएं (चित्र 2) ध्यान रहे हाथ न छोड़ें।
- ❖ निश्चित करें कि जो भी व्यक्ति बाहर से आएंगे ग्रुप के सहभागी उनकी बात मानेंगे या नहीं-हाँ या ना।

तीन सहभागियों को निम्नलिखित संदेश देकर अंदर भेजें:

- ❖ ग्रुप जिस किसी भी अवस्था में हो उसे गोलाकार में लाने की कोशिश करें। तीनों आपस में अपना रोल निर्धारित करें।

चर्चा करें की खेल में दोनों पक्षों के बीच क्या निम्नलिखित बातें हुईं ?

- ❖ अभिवादन करना।
- ❖ स्थिति को समझाना/सुनना।
- ❖ जरूरत को समझाना/सुनना।
- ❖ स्थिति अनुसार विकल्प देना।
- ❖ फॉलो-अप करना।

फीडबैक

सत्र खत्म होने के पश्चात सहभागियों को निम्नलिखित प्रश्नों को लिखने या चित्रों पर चिन्ह लगाने को कहें। (इस पृष्ठ की फोटोकॉपी बना लें।)

- मुझे सत्र ऐसा लगा।
(चित्र पर चिन्ह लगाएँ या लिखें)



- मुझे सत्र का तरीका ऐसा लगा।
(चित्र पर चिन्ह लगाएँ या लिखें)



- मैं उपयुक्त व्यवहार अपनाने की कोशिश करूँगा या करूँगी।
(चित्र पर चिन्ह लगाएँ या लिखें)



संदेश

सुरक्षित मातृत्व

हर महिला को, खासकर गर्भावस्था और प्रसव के दौरान अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए सभी सुविधाएँ पाने का अधिकार है। स्वास्थ्य सुविधा देने वालों को पूरी तकनीकी जानकारी होनी चाहिए और उन्हें महिलाओं का सम्मान करना चाहिए। प्रसव प्रशिक्षित दाई या हस्पताल में ही करानी चाहिए।

गर्भ धारण करने से पहले खतरे के कारण :

- ◆ अगर महिला पिछले प्रसव के बाद दो वर्ष से पहले गर्भ धारण कर ले।
- ◆ अगर लड़की की आयु 18 वर्ष से कम या महिला की आयु 35 वर्ष से अधिक हो।
- ◆ अगर महिला की पहले से चार या चार से अधिक संतान हों।
- ◆ अगर महिला के पिछले बच्चे का जन्म समय से पहले हुआ हो या जन्म के समय बच्चे का वज़न दो किलोग्राम से कम रहा हो।
- ◆ अगर महिला को पिछले प्रसव में मुश्किल हुई हो या बच्चे का जन्म ऑपरेशन से हुआ हो।
- ◆ अगर महिला का पिछली बार गर्भपात हो गया हो या बच्चा मरा हुआ पैदा हुआ हो।
- ◆ अगर महिला का वज़न 38 किलोग्राम से कम हो।

गर्भावस्था के दौरान निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है :

- ◆ गर्भवती महिला को घर में बनने वाला अच्छा और ताज़ा भोजन मिलना चाहिए। गर्भावस्था के दौरान दूध, फल, सब्जियाँ, अनाज, मटर, फलियाँ और मौस, मछली, अंडे जैसी सब चीज़ें खाना अच्छा रहता है।
- ◆ महिलाएँ अगर गर्भावस्था के दौरान आयरन, विटामिन ए और फॉलिक एसिड से भरपूर भोजन करेंगी तो स्वस्थ और सशक्त महसूस करेंगी।
- ◆ गर्भवती महिला को आयोडीन वाला नमक ही खाना चाहिए। जिन महिलाओं के भोजन में पूरा आयोडीन नहीं होता उनका बच्चा गिरने का खतरा अधिक रहता है।
- ◆ अगर खून की कमी, मलेरिया या पेट के कीड़ों का शक हो तो गर्भवती महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लेनी चाहिए।
- ◆ अगर गर्भवती महिला खुद धूम्रपान करती है या ऐसी जगह रहती है जहाँ लोग धूम्रपान करते हैं, अथवा वह महिला शराब पीती है या नशीले पदार्थों का सेवन करती है तो उसकी कोख में पल रहे बच्चे की सेहत खराब हो सकती है।
- ◆ अगर गर्भवती महिला धूम्रपान करेंगी तो जन्म के समय उसके बच्चे का वज़न कम हो सकता है और उसे सर्दी, खांसी, गले की नली में सूजन और निमोनिया या साँस की दूसरी तकलीफें होने का खतरा भी ज्यादा रहता है।
- ◆ लड़कियों को बचपन और किशोरावस्था में पौष्टिक आहार मिलने से गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के समय तकलीफें कम होती हैं।

गर्भावस्था के दौरान चेतावनी के लक्षण :

- ◆ वज़न न बढ़ना (गर्भावस्था के दौरान कम से कम छह किलो वज़न बढ़ना चाहिए)
- ◆ खून की कमी, पलकों के भीतर पीलापन (स्वस्थ पलक लाल या गुलाबी होती है), बहुत थकान या जल्दी-जल्दी साँस फूलना।
- ◆ टांगों, बाँहों या चेहरे पर बहुत अधिक सूजन आना।
- ◆ माँ की कोख में बच्चे का बहुत कम या बिलकुल न हिलना।

जिन लक्षणों में तत्काल मदद ज़रूरी है :

- ◆ गर्भावस्था के दौरान कपड़ों पर खून का निशान पड़ना या योनि से खून बहना अथवा प्रसव के बाद बहुत अधिक या लगातार खून बहना।
- ◆ सिर या पेट में बहुत अधिक दर्द होना।
- ◆ तेज़ बुखार।
- ◆ प्रसव के निर्धारित समय से पहले ही पानी निकलना
- ◆ दौरे पड़ना
- ◆ प्रसव में बहुत देर लगना।

प्रशिक्षित प्रसव सहायक (जैसे डॉक्टर, नर्स या प्रशिक्षित दाई) महिला का गर्भावस्था में पूरा ध्यान रखता है और बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसके लिए वह :

- ◆ गर्भावस्था की प्रगति की जाँच करता है ताकि कोई भी परेशानी होते ही महिला को प्रसव के लिए तुरन्त अस्पताल ले जाया जा सके।
- ◆ उच्च रक्तचाप की जाँच करता है क्योंकि यह माँ और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक होता है।
- ◆ खून की कमी की जाँच करता है और नियमित रूप से आयरन/फॉलिक एसिड की पूरक खुराक देता है।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान होने वाले संक्रमणों, विशेषकर मूत्रनली के संक्रमण और यौन संचारी संक्रमणों की जाँच करता है तथा एंटीबायोटिक दवाइयों से उनका इलाज करता है।
- ◆ माँ और उसके नवजात शिशु को टेटनस से बचाने के लिए गर्भवती महिला को दो टीके लगाता है।
- ◆ सभी गर्भवती महिलाओं को भोजन में आयोडीन वाला नमक इस्तेमाल करने की सलाह देता है ताकि वे गलधोंट/घेघा से बची रहें और उनके बच्चे भविष्य में मानसिक और शारीरिक कमज़ोरी से बचे रहें।
- ◆ यह जाँच करता है कि माँ की कोख में बच्चे का विकास सही ढंग से हो रहा है।
- ◆ ज़स्तरत पड़ने पर मलेरिया की गोलियाँ देता है।
- ◆ यौन सम्बन्धों से फैलने वाले संक्रमण से बचने के तरीकों के बारे में सलाह देता है।

अगर प्रसव अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र के अलावा घर में कराया जा रहा है तो निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना ज़रूरी है :

- ◆ प्रसव के लिए साफ चारापाई होनी चाहिए, नहीं तो ज़मीन पर साफ चादर/रबड़ की शीट बिछाकर प्रसव कराना चाहिए।
- ◆ प्रसव के समय डॉक्टर/नर्स/दाई के हाथ साफ होने चाहिए।
- ◆ गर्भनाल को बाँधने के लिए उबाल कर रखा गया साफ धागा इस्तेमाल करना चाहिए।
- ◆ गर्भनाल को बिल्कुल साफ रखना चाहिए। उस पर उपर से कुछ भी नहीं लगाना चाहिए।

प्रसव के बाद प्रशिक्षित सहायक को :

- ◆ बच्चे के जन्म के 1 घंटे के भीतर माँ को अपना पहला दूध पिलाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- ◆ बच्चे के जन्म के 12 घंटे के भीतर और फिर छह सप्ताह बाद माँ के स्वास्थ्य की जाँच करनी चाहिए।
- ◆ माँ को सलाह देनी चाहिए कि दुबारा गर्भधारण न करने या देर से गर्भधारण करने के लिए क्या करना चाहिए।

स्तनपान कराना

पहले छह महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाना चाहिए। इससे उसके खाने-पीने की सारी ज़स्तर पूरी हो जाती है।

- ◆ नवजात शिशु को उसकी माँ के करीब 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। लगभग हर माँ अपने बच्चे को अपना दूध पिला सकती है।
- ◆ माँ का दूध पीने से छोटे बच्चों को घातक बीमारियों से बचाने में मदद मिलती है।
- ◆ बोतल से दूध पिलाने पर बीमारी और मौत का खतरा हो सकता है। अगर कोई माँ अपने बच्चे को स्तन से दूध नहीं पिला सकती तो बच्चे को माँ का दूध साफ कप में निकालकर पिलाना चाहिए। या दूसरा दूध साफ कप से पिलाया जाना चाहिए।
- ◆ छह महीने की आयु से, बच्चे को माँ के दूध के साथ तरह-तरह के दूसरे आहार भी देने चाहिए। लेकिन स्तनपान दूसरे वर्ष तक और उसके बाद भी कराते रहना चाहिए।
- ◆ घर से बाहर काम करने वाली माताएँ भी बच्चे को स्तनपान कराना जारी रख सकती हैं। वे जब भी बच्चे के साथ हों तब जितनी बार हो सके उसे अपना दूध पिलाएँ। इस तरह बच्चे को स्तनपान का लाभ मिलता रहेगा।
- ◆ सिर्फ स्तनपान कराने से, महिला को प्रसव के बाद छह महीने तक दुबारा गर्भ धारण करने से बहुत सुरक्षा मिल सकती है। लेकिन ऐसा तभी होगा अगर महिला का मासिक धर्म दुबारा शुरू न हुआ हो।
- ◆ माँ का दूध, बच्चा सबसे आसानी से पचा सकता है। इससे बच्चे के शरीर की बढ़वार और उसका विकास सबसे अच्छा होता है। यह उसे बीमारियों से भी बचाता है।

कठोर

कठोर

- गरम और सूखे जलवायु में भी माँ का दूध बच्चे के शरीर में पानी की सारी ज़स्तरत पूरी कर देता है। बच्चे को माँ के दूध के अलावा कोई और चीज़ खिलाने-पिलाने से दस्त और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
- जन्म के बाद, जल्दी ही बच्चे को स्तनपान कराने से माँ का दूध बढ़ता है। इससे माँ का गर्भाशय सिकुड़ता है और बहुत खून बहने या कोई संक्रपण होने का खतरा कम हो जाता है।
- बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ दिनों तक माँ के स्तन से निकलने वाला गाढ़ा पीला दूध यानी कोलोस्ट्रम बच्चे के लिए सबसे अच्छा आहार है। यह बहुत पौष्टिक होता है और बच्चे को बीमारियों से बचाने में मदद करता है।
- पशु का दूध या डिब्बे का दूध अगर कुछ धंटे के लिए आम तापमान में पड़ा रहे तो खराब हो सकता है। माँ का दूध आठ धंटे तक आम तापमान में रखने से भी खराब नहीं होता। इसे साफ-सुधरे और ढके हुए बर्तन में रखना चाहिए।
- माँ का दूध बच्चे को शक्ति, प्रोटीन और विटामिन ए तथा आयरन जैसे पौष्टिक तत्व काफी मात्रा में देता है। माँ का दूध बच्चे को दस्त, कान और छाती की तकलीफों और दूसरी बीमारियों से बचाने में मदद करता है।
- बच्चे को दूध पिलाने के लिए बोतल और निष्पल का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि उनमें ऐसे कीटाणु हो सकते हैं। जिनसे बच्चे को दस्त लगने का खतरा रहता है। अगर बोतल से दूध पिलाना ही पड़े तो हर बार इस्तेमाल करने से पहले बोतल और निष्पल को पानी में उबालना चाहिए।

पूरक आहार कब और कितनी बार दें :

- 6 से 12 महीने तक: बार-बार स्तनपान कराएँ और दिन में तीन से पाँच बार दूसरी चीज़ें खिलाएँ।
 13-24 महीने तक: बार-बार स्तनपान कराएँ और दिन में पाँच बार घर में बना सामान्य भोजन खिलाएँ।
 24 महीने के बाद: माँ चाहें तो स्तनपान कराती रहें और दिन में पाँच बार घर में बना सामान्य भोजन खिलाएँ।

टीकाकरण

बच्चों को पहले वर्ष के दौरान बीमारियों से सुरक्षा देने के लिए आगे दी गई तालिका के अनुसार टीके लगवाना ज़रूरी है टीके अगर निश्चित आयु में या उसके एकदम आसपास लगवाई जाएँ तभी उनका असर सबसे ज्यादा होता है। अगर किसी कारण से किसी बच्चे को पहले वर्ष में सभी टीके न लगाई हों तो उसे जल्दी से जल्दी या विशेष राष्ट्रीय टीकाकरण दिवसों के दौरान सभी टीके लगवा देना बेहद ज़रूरी है। एक साल के बाद बच्चों को बूस्टर टीके लगाए जाते हैं जिनसे पहले लगाए गए टीकों की सुरक्षा का असर और बढ़ जाता है।

बच्चों के लिए टीकाकरण तालिका

किस आयु में	कौन से टीके लगवाने हैं
जन्म के समय	बी.सी.जी., पोलियो ०
1½ माह पर	डी.पी.टी. १, पोलियो
2½ माह पर	डी.पी.टी. २, पोलियो
3½ माह पर	डी.पी.टी. ३, पोलियो
9 महीने खत्म होने पर	खसरा
डेढ़ साल से 2 साल के बीच	डी.पी.टी. और पोलियो की बूस्टर खुराक

1. बी.सी.जी.क्या है?

बी.सी.जी. बैसिलाई कैलमेट-गुअरिन टीके का संक्षिप्त नाम है। इसे बच्चों को टी.बी. से बचाने के लिए लगाया जाता है। बचपन में टी.बी.

बी.सी.जी. का टीका कब लगाया जाता है?

बी.सी.जी. का टीका जन्म के तुरंत बाद या एक वर्ष की आयु के भीतर दिया जाता है। यदि किसी कारणवश टीका सही समय पर नहीं लगा पाए तो 1 वर्ष की आयु तक यह कभी भी लगाया जा सकता है। यदि टीका न पके अथवा निशान न छोड़े तो टीका दोबारा लगाने की कोई आवश्यकता नहीं है।

2. डी.पी.टी. क्या है?

डी.पी.टी. असल में डिष्ट्रीरिया (गलधोटू), टेटनस और पर्ट्यूसिस (काली खांसी) से बचाव के लिए मिलाजुला टीका है। यह सभी रोग जानलेवा हो सकते हैं।

डी.पी.टी. का टीका कब दिया जाता है?

डी.पी.टी. के 3 टीके डेढ़ माह की आयु से एक माह के अंतर पर दिये जाते हैं। इसके साथ ही पोलियो से बचाव की 3 खुराक भी पिलाई जाती है। यदि डी.पी.टी. के तीनों टीकों में से सभी टीके/दो टीके/एक टीका सही समय पर नहीं लगा हो, तो इन्हें दो वर्ष की आयु तक लगाया जा सकता है। यदि रखें कि जो टीके लग गये हों उन्हें दुबारा नहीं लगाना है, और दो टीकों के बीच एक माह का अंतराल होना चाहिए।

2 वर्ष से अधिक आयु के बच्चे जिन्हें पहले कभी कोई टीका न लगा हो, तो उन्हें डी.पी.टी. का टीका तथा पोलियो की दो खुराक एक माह के अंतराल से दिया जा सकता है। दर्द, बुखार और चिङ्गिझापन होना सामान्य है और यह लक्षण 72 धंटे से भी कम समय तक रहते हैं। पानी से शरीर पोछे एवं पैरासीटामोल दें।

3. पोलियोमाइलाईटिस (पोलियो) क्या है?

पोलियो वायरस के कारण गम्भीर संक्रमण हो सकता है। यह वायरस तीन प्रकार के होते हैं: टाइप 1, टाइप 2, टाइप 3। इन सबके कारण पक्षाधात हो सकता है।

OPV कब दिया जाता है?

जन्म के तुरन्त बाद एवं डी.पी.टी. के साथ चार सप्ताह के अंतराल में पोलियो की खुराक पिलाई जानी चाहिए। साथ ही पोलियो उन्मूलन कार्यक्रम के अंतर्गत हर चरण में नवजात शिशु से 5 साल तक के बच्चों को पोलियो की अतिरिक्त खुराक भी पिलाई जानी चाहिए।

4. खसरा क्या है?

खसरा बच्चों में विषाणु से फैलने वाला एक संक्रामक रोग है। यह रुबियोला वायरस के कारण फैलता है। यह एक खतरनाक रोग है जिसके कारण होने वाली जटिलताओं से मौत भी हो सकती है। इसमें तेज बुखार के साथ शरीर पर छाले हो जाते हैं।

खसरे का टीका कब लगाया जाता है?

खसरे का टीका नौ महीना खत्म होने पर विटामिन ए की खुराक के साथ दिया जाता है। यदि किसी कारणवश टीका सही आयु पर नहीं लग पाया तो 5 वर्ष की आयु तक यह टीका लगाया जा सकता है।

5. विटामिन ए क्यों दिया जाता है?

विटामिन ए न सिर्फ अंधेपन से बचाता है बल्कि 6 महीने से 5 साल की आयु के बच्चों की सेहत पर अच्छा असर डालता है। विटामिन 'ए' से दूसरे कारणों से मौत का खतरा भी कम करता है।

विटामिन ए कब दिया जाता है?

विटामिन ए की पहली खुराक नौ महीना लगने पर दिया जाता है। उसके बाद पांच वर्ष की आयु तक हर ४: महीने में एक खुराक दी जाती है (कुल 9 खुराक)।

6. डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक क्यों जरूरी है?

डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक देना इसलिए जरूरी है क्योंकि डेढ़ साल की आयु के बाद इन रोगों से लड़ने की बच्चों की क्षमता घटने लगती है। उस क्षमता को एक और खुराक देकर बढ़ाना जरूरी है।

डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक कब दी जाती है?

डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक डेढ़ से दो साल तक की आयु में दी जाती है।

7. जिस बच्चे को दो वर्ष की आयु तक किसी टीके की कोई खुराक न मिली हो उसे क्या देना चाहिए?

डी.टी. की दो खुराक एक-एक महीने के अंतर पर और खसरे का टीका देना चाहिए।

8. जिस बच्चे को 5 वर्ष की आयु तक किसी टीके की कोई खुराक न मिली हो उसे क्या देना चाहिए?

डी.टी. की दो खुराक एक-एक महीने के अंतर पर।

9. जिस शिशु को 10 माह की आयु तक किसी टीके की कोई खुराक न मिली हो उसे क्या देना चाहिए?

सभी टीके एक ही दिन लेकिन अलग-अलग बांह या टांग में लगाने चाहिए।

* बाईं बांह में बी.सी.जी. का टीका (अंतरत्वचीय)

* मध्य कूल्हे में दांए बाहर की तरफ डी.पी.टी का पहला टीका (अंतरमांसपेंशीय),

* ओ.पी.वी. की पहली खुराक पिलाना (मुख द्वारा),

* खसरे का टीका (अधत्वचीय) दाईं बांह की खाल में

* विटामिन ए की पहली खुराक (मुख द्वारा)

बच्चों को यह टीके सुई से लगाए जाते हैं या इनकी खुराक मुँह से पिलाई जाती है। टीके, बच्चों के शरीर में बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाते हैं। टीके तभी असर दिखाते हैं, जब उन्हें बीमारी होने से पहले लगवा दिया जाए।

हो सकता है कि टीके की सुई लगवाने के बाद बच्चा रोए या उसे बुखार हो जाए या उसे मामूली दाने या चकत्ते निकल आएँ। ऐसा होना बहुत सामान्य बात है। बच्चे को बार-बार स्तनपान कराएँ या ज्यादा मात्रा में खिलाएँ-पिलाएँ। अगर बच्चे को बुखार बहुत तेज हो जाए तो उसे स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाना चाहिए।

दस्त लगना

दस्त पैदा करने वाले कीटाणु मुँह के रास्ते से शरीर में प्रवेश करते हैं। दस्त दूषित पानी, खाना एवं गंदगी से होता है। खुले भोजन एवं पीने के पानी में मक्खियाँ दस्त के कीटाणु फैलाती हैं।

बच्चा अगर दिन में तीन या उससे अधिक बार पतला पाखाना करे तो समझ लेना चाहिए कि उसे दस्त लगे हैं। पतले दस्त जितनी अधिक बार आएंगे, हालत उतनी ज्यादा बिगड़ती जाएगी।

दस्त से पीड़ित बच्चे को देने लायक तरल पदार्थ :

◆ माँ का दूध (माँ को चाहिए कि वह बच्चे को पहले से अधिक बार स्तनपान कराए)

◆ पकी हुई दाल या पकी हुई सब्ज़ी का पानी

◆ चावल का मांड

◆ ताजे फलों का रस

◆ थोड़ी चीनी के साथ हल्की चाय

◆ नारियल पानी

◆ सुरक्षित जगह से लिया गया स्वच्छ पानी। अगर पानी स्वच्छ न हो तो उसे उबालकर या छानकर साफ करना चाहिए। या 20 लीटर पानी में 1 क्लोरीन की गोली डाल कर उसे पीना चाहिएँ।

◆ स्वच्छ पानी की सही मात्रा में तैयार जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) जितनी जल्दी हो सके पिलाना चाहिए।

◆ अगर जीवन रक्षक घोल का पैकेट न मिले तो एक लीटर स्वच्छ पानी में पूरे भरे चार छोटे चम्मच चीनी और आधा चम्मच नमक घोलकर बच्चे को पिलाना चाहिए। यह घोल सही अनुपान में बनाना ज़रूरी है क्योंकि बहुत ज्यादा चीनी से बच्चे की हालत बिगड़ सकती है और बहुत ज्यादा नमक बच्चे को बहुत अधिक नुकसान पहुँचा सकता है। अगर यह घोल कुछ ज्यादा पतला हो जाए तो कोई नुकसान नहीं हो सकता और इसके असर में भी कोई खास कमी नहीं आती।

दस्त लगने पर बच्चों को जितनी जल्दी-जल्दी हो सके स्तनपान कराना चाहिए ताकि उनके शरीर में पानी की कमी न हो। जिन बच्चों को स्तनपान नहीं कराया जाता, उन्हें हर दस्त के बाद, निम्नलिखित मात्रा में तरल पदार्थ पिलाने चाहिएः

◆ दो वर्ष से छोटे बच्चे को एक चौथाई य आधा बड़ा कप

◆ दो वर्ष या उससे बड़े बच्चे को आधा या पूरा बड़ा कप।

बच्चे को साफ कप से तरल पदार्थ पिलाना चाहिए।

अगर बच्चा उल्टी कर दे तो उसकी देखभाल करने वाले को दस मिनट इंतज़ार करना चाहिए। उसके बाद बच्चे को धीरे धीरे छोटे-छोटे धूंट में तरल पदार्थ पिलाना चाहिए। दस्त पूरी तरह रुकने तक बच्चे को ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थ पिलाने रहना चाहिए।

दस्त आमतौर पर तीन चार दिन में ठीक हो जाते हैं। अगर दस्त एक सप्ताह से ज्यादा दिन तक होते रहें तो देखभाल करने वालों को प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या हस्पताल से मदद लेनी चाहिए।

माता-पिता को तुरन्त प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास या हस्पताल जाना चाहिए, अगर बच्चे को:

◆ एक या दसे धंटे के भीतर कई बार पतले दस्त हों

◆ मल में खून आए

◆ बार-बार उल्टी हो

◆ बुखार हो

◆ बहुत अधिक प्यास लगे

◆ तरल पदार्थ पीने की इच्छा न हो

◆ खाने की इच्छा न हो

◆ आँखें धूँस जाएँ

◆ बच्चा कमज़ोर या सुस्त दिखाई दे

◆ एक सप्ताह से अधिक समय तक दस्त होते रहें

◆ अगर ऊपर बताए गए लक्षणों में से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए।

◆ स्तनपान करते रहने से बच्चे के शरीर में पानी की कमी और कुपोषण नहीं होता। इससे दस्त के कारण निकले पानी की भरपाई हो जाती है।

◆ दस्त लगने पर बच्चे का वजन घट जाता है और वह बहुत जल्दी कुपोषण का शिकार हो सकता है दस्त लगने पर बच्चे को जितना हो सके खिलाना-पिलाना चाहिए। खिलाने-पिलाने से दस्त रोकने और बच्चे को ज्यादा जल्दी स्वस्थ करने में मदद मिल सकती है।

◆ दस्त लगने पर बच्चे की भूख मर जाती है या उसे उल्टी आती है। इसलिए उसे खिलाना-पिलाना मुश्किल हो सकता है। अगर बच्चे की आयु छह महीने या उससे अधिक है तो माता-पिता या उसकी देखभाल करने वाले, जितनी बार हो सके, उसे खिलाने-पिलाने रहें। बच्चे को उसकी पसंद की नरम और मसलकर मुलायम की हुई चीज़ें थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खिलानी चाहिए। इस भोजन में थोड़ा नमक ज़रूर होना चाहिए। नरम भोजन आसानी से खाया जाता है और उसमें सख्त भोजन से ज्यादा पानी होता है।

◆ विटामिन ए की पूरक खुराक और विटामिन ए से भरपूर भोजन बच्चे को दस्त के बाद स्वस्थ होने में मदद करते हैं। माँ का दूध, कलेजी, मछली, दूध से बनी चीज़ें, नारंगी या पीले फल और सब्ज़ियाँ तथा हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ विटामिन ए से भरपूर होती हैं।

◆ दस्त लगने पर बच्चे को प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह के बिना कोई गोती, एंटिबायोटिक या अन्य दवाई नहीं देनी चाहिए।

◆ अगर शौचालय या पाखाने की सुविधा न हो तो बच्चों और बड़ों को घरों, रास्तों, पानी के साधनों और बच्चों के खेलने की जगह से दूर शौच करना चाहिए और शौच के बाद मल पर मिट्टी डाल देनी चाहिए।

सफाई के कुछ और तरीके अपनाकर दस्त से बचा जा सकता है:

◆ अच्छी तरह पका हुआ ताजा खाना खाएँ देर तक रखे हुए खाने में कीटाणु जमा होकर दस्त की बीमारी फैला सकते हैं। पका हुआ भोजन अगर दो धंटे से ज्यादा देर तक रखना है तो उसे बहुत गरम या बहुत ठंडा रखें, वर्ना यह सुरक्षित नहीं होता।

◆ सारे कचरे को दबाएँ, जलाएँ या सुरक्षित ढंग से निपटाएँ ताकि मक्खियाँ बिमारी न फैला सकें।

◆ पानी के साधनों को पशुओं और मनुष्यों के मल से दूर रखना चाहिए।

◆ छोटे बच्चे अकसर अपना हाथ मुँह में डालते रहते हैं। इसलिए घर को साफ रखना ज़रूरी है। बच्चे के हाथों को, खासकर भोजन खिलाने से पहले पानी और साबुन से अच्छी तरह धूलाना चाहिए।

◆ सबके मल में कीटाणु होते हैं, बच्चों के मल में भी। इसलिए मल खतरनाक होता है। अगर बच्चे पाखाने या शौचालय से बाहर शौच करें तो उनके मल को तुरन्त शौचालय में डालना चाहिए या उस पर मिट्टी डाल देनी चाहिए। पाखनों और शौचालयों को साफ रखने से कीटाणुओं को फैलने से रोका जा सकता है।

खाँसी और जुकाम

खाँसी, जुकाम एक संक्रामक बिमारी है। खाँसी और जुकाम आसानी से फैलते हैं।

- ◆ शिशुओं और बहुत छोटे बच्चों के शरीर से गरमी बहुत आसानी से निकल जाती है। खाँसी या जुकाम होने पर उन्हें ढक्कर गरम रखा जाना चाहिए।
- ◆ अगर खाँसी, जुकाम, नाक बहने या गले में खराश होने पर भी बच्चों की साँस सामान्य ढंग से चल रही है तो उनका घर पर इलाज किया जा सकता है और वे दर्वाई के बिना ही स्वस्थ हो सकते हैं उन्हें ज्यादा से ज्यादा खिलाया-पिलाया जाना चाहिए और गरम रखा जाना चाहिए। लेकिन बहुत ज्यादा गरम नहीं रखना चाहिए।
- ◆ बच्चे को तेज़ बुखार होने पर उसका बदन, तजे पानी और भीगे कपड़े से पोछना चाहिए या उसे नहलाना चाहिए। पानी बहुत ठंडा नहीं होना चाहिए।
- ◆ खाँसी या जुकाम होने पर बच्चे की नाक बार-बार साफ करनी चाहिए। खासकर भोजन या सोने से पहले नाक साफ करना ज़रूरी है। वातावरण में नमी होने से साँस लेने में आसानी होती है।
- ◆ खाँसी या जुकाम होने पर बच्चे को स्तनपान करने में कठिनाई हो सकती है। लेकिन स्तनपान कराने से बीमारियों का मुकाबला करने में मदद मिलती है और यह बच्चे के विकास के लिए भी ज़रूरी है। इसलिए माँ को चाहिए कि वह बच्चे को बार-बार स्तनपान कराए। अगर बच्चा स्तन से दूध न चूस सके तो माँ का दूध एक साफ कप में निकालकर बच्चे को साफ चम्पच से पिलाया जा सकता है।
- ◆ स्तनपान न करने वाले बच्चों को बार-बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में कुछ न कुछ खिलाना-पिलाना चाहिए। बीमारी दूर होने पर बच्चे को कम से कम एक सप्ताह तक, रोज़ाना पहले से एक बार ज्यादा भोजन कराना चाहिए। बीमारी के बाद बच्चे का वज़न, जब तक बीमारी से पहले जितना न हो जाए, तब तक वह पूरी तरह स्वस्थ नहीं होता।
- ◆ छ: महीने से बड़े बच्चों को घरेलू उपचार जैसे तुलसी, मुलैठी, अदरक, लौंग, इत्यादि को उबाल कर शहद मिलाकर पिलाएँ।

खाँसी और जुकाम होने पर लोगों को बच्चों के पास खाँसना, छींकना या थूकना नहीं चाहिए।

निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य केंद्र या प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी के पास ले जाना चाहिए:

- ◆ अगर बच्चे की साँस सामान्य से बहुत तेज़ चल रही हो। दो से 12 महीने तक के बच्चे की साँस एक मिनट में 50 या अधिक बार और 12 महीने से पाँच वर्ष तक के बच्चे की साँस एक मिनट में 40 या अधिक बार लेनी चाहिए।
- ◆ अगर बच्चे को साँस लेने में कठिनाई हो रही हो या वह मुँह खोलकर साँस लेने की कोशिश कर रहा हो
- ◆ अगर साँस लेने पर बच्चे की छाती का निचला हिस्सा धूंस रहा हो या उसका पेट ऊपर-नीचे हो रहा हो
- ◆ अगर बच्चे को दो सप्ताह से ज्यादा खाँसी रहे
- ◆ अगर बच्चे को माँ का दूध या कुछ और पीने में कठिनाई हो
- ◆ अगर बच्चा बार-बार उल्टी करे

**स्तनपान कराते रहने से बच्चों को निमोनिया और अन्य बीमारियों से सुरक्षा मिलती है।
पहले छह महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाना ज़रूरी है।**

विटामिन ए बच्चों को साँस की गम्भीर बीमारियों और दूसरी तकलीफों से बचाने में और बीमारी के बाद जल्दी स्वस्थ होने में मदद करता है। विटामिन 'ए' माँ के दूध, कलेजी, मछली, दूध और दूध से बनी चीज़ों, अंडों, नारंगी और पीले रंग के कुछ फलों और सब्जियों तथा हरी पत्तेदार सब्जियों में मिलता है।

व्यक्तिगत सफाई

बहुत सी बीमारियाँ, खासकर दस्त मानव मल में पनपने वाले कीटाणुओं से पैदा होती हैं। अगर कीटाणु पानी या भोजन, हाथों, बर्तनों या खाना बनाने और परोसने वाली जगहों पर पहुँच जाएँ तो वे मुँह के रास्ते शरीर में जाकर बीमारी पैदा कर सकते हैं।

- ◆ कीटाणुओं को फैलने से रोकने का अकेला सबसे महत्वपूर्ण उपाय यह है कि मानव और पशु दोनों के मल का निपटान सुरक्षित ढंग से किया जाए। मानव मल को शौचालय या पाखाने में डाला जाना चाहिए। एक साफ सुरक्षित शौचालय या पाखाना बनवाना सस्ता और आसान है। पाखने को साफ रखा जाना चाहिए। पशु मल को मकानों, रास्तों और बच्चों के खेलने की जगह से दूर रखा जाना चाहिए।
- ◆ हर तरह के मल में, बच्चों के मल में भी, कीटाणु होते हैं इसलिए वह खतरनाक होता है। अगर बच्चे शौचालय या पाखाने में शौच नहीं करते तो उनके मल को तुरन्त साफ करके पाखाने में डाल देना चाहिए या उस पर मिट्टी डाल देनी चाहिए।
- ◆ हाथों को साबुन और पानी, या राख और पानी से अच्छी तरह धोने से कीटाणु हट जाते हैं। सिर्फ उँगलियों को पानी से धोना काफी नहीं है। दोनों हाथों पर साबुन मलना या ताज़ी राख से धोना ज़रूरी है। ऐसा करने से कीटाणु और धूल-मिट्टी भोजन या मुँह में नहीं जा पाते। हाथ धोने से पेट में कीड़े भी नहीं होते। साबुन और पानी, या ताज़ी राख और पानी को पाखाने या शौचालय के पास सुविधाजनक स्थान पर रखना चाहिए।
- ◆ शौच जाने के बाद और बच्चे का मल साफ करने के बाद साबुन या ताज़ी राख से हाथ धोना खासतौर पर ज़रूरी है। पशुओं, कच्चे फल और सब्जियों को छूने के बाद भी हाथ धोना ज़रूरी है।
- ◆ भोजन तैयार करने या खाने से पहले और बच्चों को आहार देने से पहले हमेशा हाथ अच्छी तरह धोने चाहिए। बच्चों को सिखाना चाहिए कि शौच के बाद और खाने से पहले दोनों हाथ धोने से वे बीमारियों से बचे रहेंगे।
- ◆ बच्चे अकसर अपने हाथ मुँह में ले लेते हैं। इसलिए बच्चों के हाथ बार-बार धूलवाना ज़रूरी है। खासकर जब वे मिट्टी में या पशुओं के साथ खेलें, उनके हाथ ज़रूर धूलवाने चाहिए।
- ◆ बच्चों के पेट में कीड़े आसानी से हो जाते हैं। कीड़े शरीर से पोषक तत्व चूस लेते हैं। मानव और पशु के मल-मूत्र में, नदी, तालाब या दूसरी खुली जगहों से लिए गए पानी में, मिट्टी में और ठीक ढंग से न पकाए गए माँस में कीड़े और उनके अंडे हो सकते हैं। बच्चों को पाखाने/शौचालय या शौच जाने के स्थानों के पास नहीं खेलने देना चाहिए।
- ◆ शौचालय में या शौचालय के आसपास जूते-चप्पल पहनकर जाना चाहिए ताकि कीड़े पैरों की त्वचा के रास्ते शरीर में न घुस सकें।
- ◆ जिन इलाकों में पेट में कीड़े होना आम बात है वहाँ के बच्चों को वर्ष में दो या तीन बार, निर्धारित एंटीहेलमेंथिक इलाज यानी कीड़ों से बचने की दर्वाई दी जानी चाहिए।
- ◆ गंदे चेहरे पर मक्खियाँ बैठती हैं और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक कीटाणु फैलती हैं। अगर आँखों को अच्छी तरह से स्वच्छ न रखा जाए तो उनमें सूजन या संक्रमण का खतरा रहता है। इससे आँखें खराब हो सकती हैं या आँखों की रोशनी भी जा सकती है। अगर आँखें स्वस्थ हैं तो उनका सफेद हिस्सा साफ रहता है, आँखें नम और चमचमाती रहती हैं और साफ दिखाई देता है। अगर आँखें बहुत सूखी या बहुत लाल और सूजी हुई हों, उनसे चिपचिपा पानी निकलता हो। देखने में कठिनाई होती हो तो बच्चे को तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाना चाहिए।
- ◆ जो परिवार पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी का इस्तमाल करते हैं और उसे कीटाणुओं से बचाना जानते हैं उनमें बीमारी कम होती है।
- ◆ अगर पानी स्वच्छ न हो तो उसे 20 मिनट तक उबालकर और छानकर शुद्ध किया जा सकता है। या 20 लीटर पानी में एक क्लोरिन की गोली डाल कर शुद्ध किया जा सकता है।
- ◆ सही ढंग से बिछाई गई और उचित देखभाल वाली पाइप प्रणाली, ट्र्यूबवैल, सुरक्षित कुओं और झरनों को पानी का स्वच्छ स्रोत माना जाता है। तालाबों, नदियों, खुली टंकियों और बावड़ियों जैसे असुरक्षित स्रोतों से लिए गए पानी को उबालकर स्वच्छ किया जा सकता है। पानी को साफ रखने के लिए साफ बर्तनों में ढक कर रखना ज़रूरी है। पीने के पानी को सुरक्षित रखने के लिए उसमें हाथ या उँगलियाँ नहीं डालनी चाहिए।

परिवार और समुदायों को चाहिए कि पानी को सुरक्षित रखने के लिए :

- ◆ कुओं को ढक कर उन्हें सुरक्षित कुओं में बदलवाएँ या हैंडपम्प लगवाएँ
- ◆ मल और गंदे पानी (विशेषकर शौचालयों के पानी और घर की सफाई से निकले पानी) की निकासी पानी के उस स्रोत से दूर करें जिसका पानी खाना पकाने, पीने या नहाने-धोने के लिए इस्तेमाल किया जाता हो
- ◆ पाखाने पानी के स्रोत से कम से कम 15 मीटर दूर और निचली ढलान पर बनवाएँ

- ◆ पानी निकालने और भरकर रखने के लिए इस्तेमाल होने वाली बाल्टियों, रस्सियों और बर्टनों को ज़मीन पर छोड़ने की बजाय हमेशा स्वच्छ जगह पर रखें ताकि वे स्वच्छ रहें
- ◆ पशुओं को पीने के पानी के स्रोतों और परिवार के रहने की जगह से दूर रखें
- ◆ पानी के स्रोत के आसपास कीटनाशकों या रसायनों का इस्तेमाल न करें

घर पर पानी साफ रखने के लिए :

- ◆ पीने का पानी साफ बर्टन में ढक कर रखें
- ◆ गंदे हाथों से पानी को न छुएँ
- ◆ बर्टन में से पानी निकालने के लिए लम्बी डंडी वाले साफ कड़छुल या कप का इस्तेमाल करें
- ◆ पानी रखने के बर्टन में नल लगवा लें
- ◆ किसी को पानी के इस बर्टन में न तो हाथ डालने दें और न ही इसमें मुँह लगाकर पानी पीने दें
- ◆ भरे हुए पानी से पशुओं को दूर रखें

भोजन को पूरी तरह पकाने से कीटाणु पर जाते हैं। भोजन, विशेषकर मौस और मुर्गी या अंडे को पूरी तरह पकाना चाहिए।

पकाने के बाद गरम भोजन में कीटाणु तेजी से पनपते हैं। इसलिए खाना पकाने के बाद उसे फौरन खा लेना चाहिए ताकि उसमें कीटाणुओं को पनपने का मौका न मिले।

- ◆ अगर भोजन को दो घंटे से ज्यादा समय तक रखना है तो उसे बहुत ज्यादा गरम या बहुत ज्यादा ठंडा रखना चाहिए।
- ◆ अगर पके हुए भोजन को बाद में खाने के लिए रखना है तो उसे ढक कर रखना चाहिए ताकि मक्कियाँ और कीट उस पर न बैठें। उसे दुबारा खाने से पहले पूरी तरह गरम करना चाहिए।
- ◆ भोजन में दही इस्तेमाल करना अच्छा रहता है क्योंकि उसका अम्ल कीटाणुओं को पनपने नहीं देता।

भोजन में छिपे कीटाणु पेट में जाकर बीमारी पैदा कर सकते हैं। भोजन कों कीटाणुओं से बचाने के लिए :

- ◆ भोजन तैयार करने की जगह साफ रखनी चाहिए
- ◆ चाकू खाना पकाने के बर्टन, और ल्लेटें साफ और ढक कर रखने चाहिए
- ◆ थाली या पतीले वगैरह पोंछने के लिए इस्तेमाल होने वाले कपड़ों को रोज़ाना अच्छी तरह धोकर धूप में सुखाना चाहिए। खाना खाने के तुरन्त बाद थाली व पतीले धोकर रख देने चाहिए
- ◆ भोजन को बर्टनों में ढक कर रखना चाहिए ताकि वह कीड़ों और पशुओं से सुरक्षित रहे

दिशा निर्देश

दिशा निर्देश

चर्चा बिन्दु

चर्चा बिन्दु

सत्र 2

सामान्य स्वास्थ्य ज्ञान

सत्र 1
परिचय

सत्र 3

पोलियो की बुनियादी जानकारी

सत्र 3-पौर्तियों की
बुनियादी जानकारी

सत्र 4

सामाजिक भागीदारी

सत्र 4-सामाजिक
भागीदारी

सत्र 5

मानचित्रण/ सी.एम.सी के कार्य

सत्र 5-मानचित्रण/
सी.एम.सी. के कार्य

सत्र 6

रजिस्टर



सत्र 6-रजिस्टर

वैक्सीनेटर प्रशिक्षण

आपसी बातचीत

समय
आधा घण्टा

वैक्सीनेटर प्रशिक्षण
के लिए सब

फीडबैक