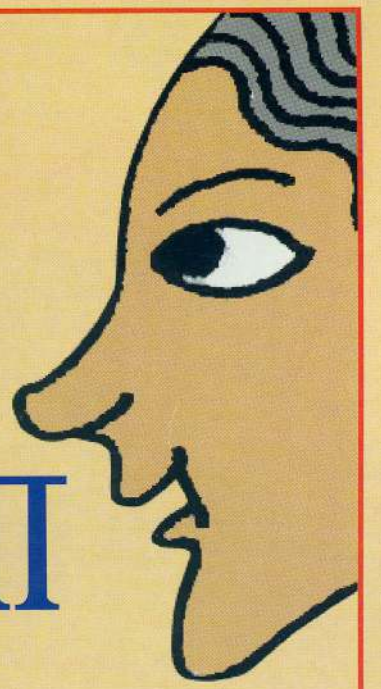
खोजी अम्मा



चलो इतिहास रचें

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

CORE
Group Partners Project

समीरा अपने नवजात शिशु को प्यार से केवल अपना ही दूध पिलाती है। पर उसे एक चिन्ता सता रही थी। क्या मैं अपने बच्चे को सारे टीके लगवा पाऊंगी?

चार महीने तक केवल माँ का दूध

तभी उसकी सास आती है।

सम्पूर्ण टीकाकरण-हर बच्चे का अधिकार

हर बच्चें का अधिकार, दो बूंद और ढ़ेर सारा प्यार

सूझ बूझ और समझदारी, दूर भगाए सब बीमारी।

मैंने भी दुनिया देखी है पहले तो हर गली में एक लंगड़ा बच्चा दिख जाता था पर क्या अब दिखते हैं?
नहीं अम्मा अब तो नही दिखते।

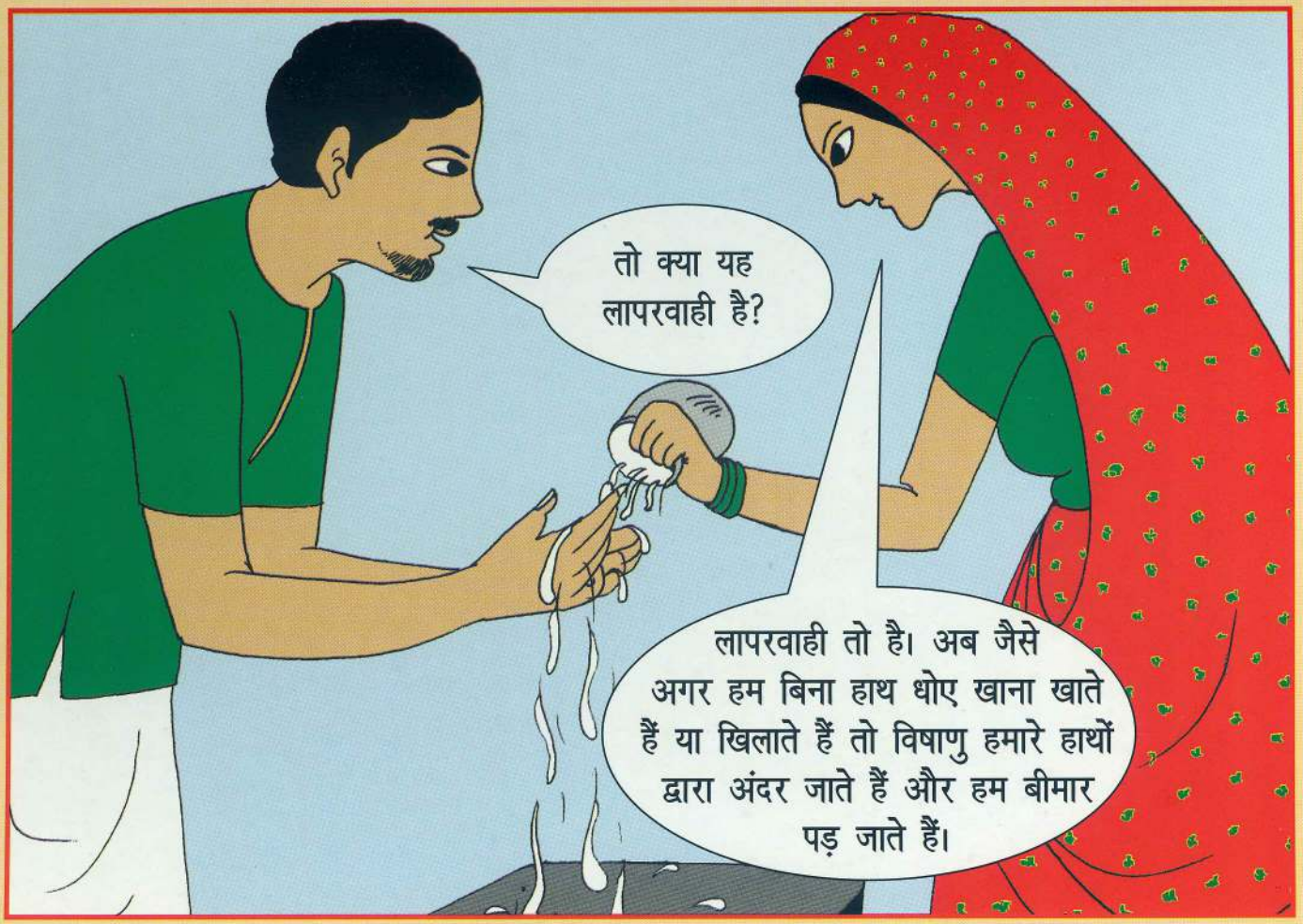
मिलकर सुलझाएँ सारी समस्याएँ

अब देखो, हम अपने घर का कूड़ा दूसरों के घर के आगे या आस-पास फेंक देते हैं। और बाद में वही कूड़ा हमारे पैरों या हवा द्वारा वापस हमारे घरों में आ जाता है।

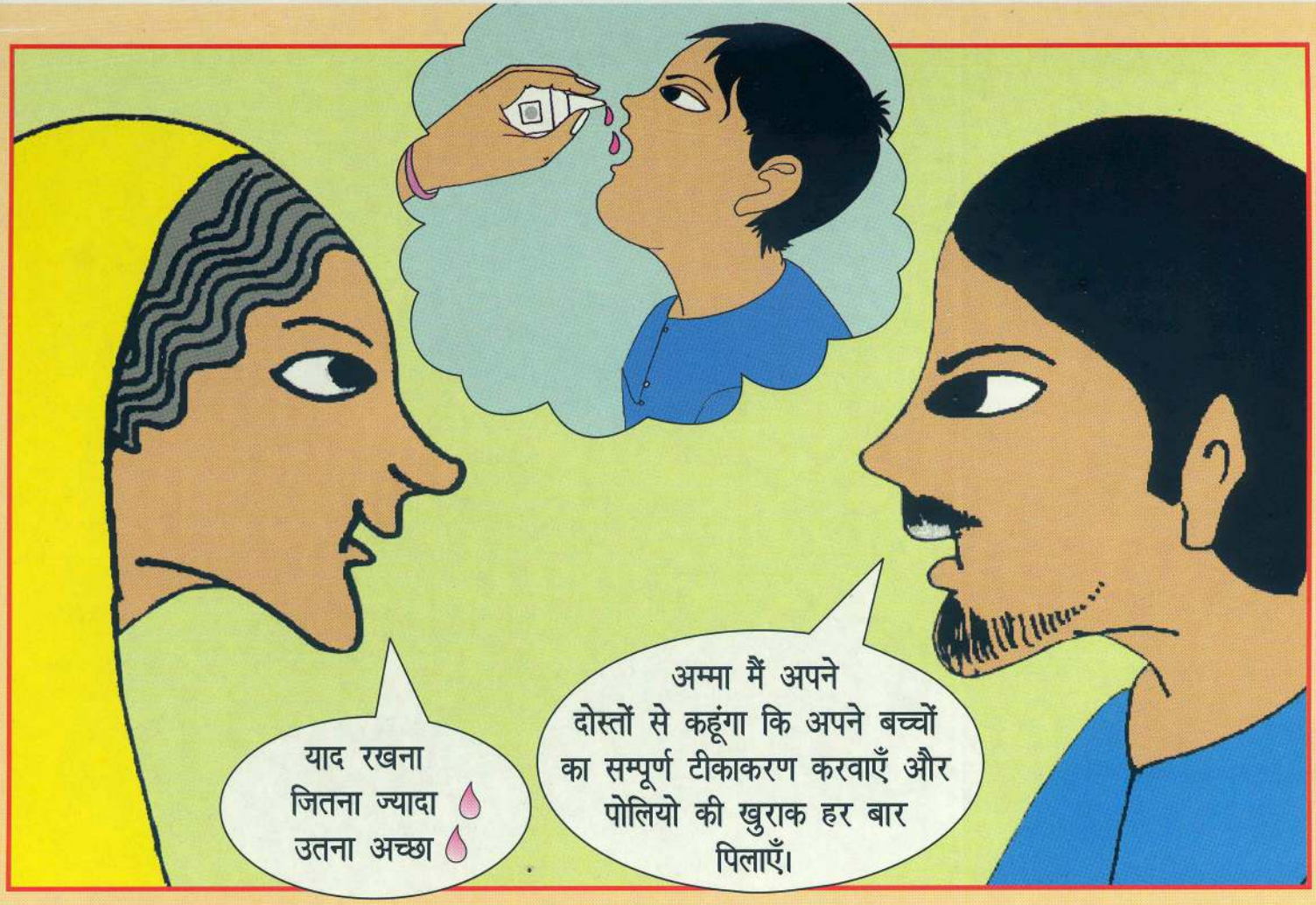
सफाई हो जहाँ तंदुरुस्ती हो वहाँ

फिर भी अम्मा बार-बार पोलियो की खुराक क्यों?
क्योंकि अभी भी हमारे भाई बन्धु हर बार अपने बच्चों को पोलियो की खुराक नहीं पिला रहे हैं।
T-32

दो बूंद जिन्दगी के


तो क्या यह लापरवाही है?
लापरवाही तो है। अब जैसे अगर हम बिना हाथ धोए खाना खाते हैं या खिलाते हैं तो विषाणु हमारे हाथों द्वारा अंदर जाते हैं और हम बीमार पड़ जाते हैं।

और पोलियो भी ऐसे ही फैलता है।
हाँ-हाँ फैलता तो ऐसे ही है। आज वो गली वाले डाक्टर कह रहे थे की अगर इस साल पोलियो को काबू नहीं किया गया तो आने वाले दिनों में ज्यादा बच्चे पोलियो से पीड़ित होंगे।
और मेरी खोजी अम्मा! हमारा भी तो फर्ज है अपने बच्चों और समाज के प्रति।


याद रखना
जितना ज्यादा
उतना अच्छा
अम्मा मैं अपने
दोस्तों से कहूंगा कि अपने बच्चों
का सम्पूर्ण टीकाकरण करवाएँ और
पोलियो की खुराक हर बार
पिलाएँ।

निरंतर उठते सवाल

पोलियो कैसे हो सकता है? उसके लक्षण क्या हैं?

१. पोलियो वायरस मुँह के रास्ते शरीर में घुसता है, आँतों में पलता है और मल द्वारा निकलता है।
२. पोलियो वायरस चुपचाप अपना काम करता है। पोलियो वायरस से संक्रमित अधिकतर लोगों में पक्षाघात या संक्रमण के कोई और लक्षण विकसित नहीं होते।
३. 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।
४. इसके शुरुआती लक्षण हैं : बुखार आना, थकान, सिरदर्द, उल्टी होना, हाथ पैरों में दर्द होना और शरीर के किसी हिस्से में अचानक कमजोरी के साथ शिथिलता या लकवा।

क्या पोलियो की खुराक बीमार बच्चे के लिए सुरक्षित है ?

१. जी हाँ। पोलियो की खुराक सभी बच्चों के लिए सुरक्षित है। बीमार बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाना खासतौर पर ज़रूरी है क्योंकि उस समय उनकी प्रतिरोधक क्षमता काफी कमज़ोर होती है।

क्या पोलियो की खुराक बच्चे को नपुंसक बना देती है?

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

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

१. पोलियो एक संक्रामक रोग है, जिस पर नियंत्रण किया जा सकता और यह उन गिनी-चुनी बीमारियों में से एक है, जिनको जड़ से पूरी तरह मिटाया जा सकता है (जैसे, चेचक)।
२. पोलियो को मिटाकर सारे भारत और सारी दुनिया के बच्चों को फायदा होगा। उसके बाद किसी बच्चे को पोलियो से ग्रसित नहीं होना पड़ेगा।
३. दस्त रोग और मलेरिया जैसी अधिकतर बीमारियों का उन्मूलन नहीं किया जा सकता। इनको मिटाने के साधन अभी मौजूद नहीं है।

४. 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।

५. पोलियो उन्मूलन के हमारे प्रयास भारत में स्वास्थ्य और समाज से जुड़े दूसरे अहम मुद्दों के समाधान के लिए आधार तैयार कर सकते हैं। पोलियो उन्मूलन गतिविधियाँ सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं को मज़बूत करने में भी मदद कर रही हैं।

क्या पोलियो की समस्या सिर्फ भारत में है ?

१. नहीं। पाकिस्तान, नाइजीरिया और अफगानिस्तान में भी पोलियो की समस्या है।

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

१. क्योंकि पोलियो टीकाकरण अभियानों के दौरान बूथ पर सभी अभिभावक अपने पाँच वर्ष से छोटे बच्चों को खुराक पिलाने नहीं लाते हैं।

२. पोलियो उन्मूलन के लिए हर बच्चे को खुराक पिलाना अनिवार्य है।

३. 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 एवं प्रभावशाली व्यक्तियों की क्या भूमिका है ?

१. धार्मिक नेता एवं प्रभावशाली व्यक्ति : समाज के सबसे सम्मानित सदस्य और लोगों की आस्था के रक्षक होते हैं। समाज में उनके रुख और शब्दों का लोग सम्मान करते हैं।

२. धार्मिक नेता लोगों में यह जागरूकता पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि उन्हें अपने बच्चों को पोलियो से बचाना चाहिए और हर बार खुराक पिलानी चाहिए।

३. धार्मिक नेता पोलियो अभियानों की योजना बनाने और चलाने के लिए अपने समुदायों और इलाकों को समर्थन देते हैं।

४. धार्मिक नेता मस्जिदों, मंदिरों और गिरिजाघरों में पोलियो संबंधित गतिविधियों का ऐलान करके वहाँ आने वाले लोगों को शिक्षित करने में मुख्य भूमिका निभा सकते हैं।

भारत में पोलियो उन्मूलन में क्या-क्या बाधाएँ हैं ?

१. पोलियो टीकाकरण अभियानों के दौरान सभी बच्चों तक न पहुँच पाना।

२. पोलियो टीकाकरण में जनता की सम्पूर्ण भागीदारी न होना।

३. राजनीतिक व सामाजिक नेताओं, और स्वास्थ्य क्षेत्र की तरफ से संकल्प की कमी।

४. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के अंतर्गत नियमित टीकाकरण का कमजोर होना।

Concept & Illustrations : Rina Dey

खोजी अम्मा फ्लिप बुक प्रयोग करने के निर्देश

फ्लिप बुक को आपसी बातचीत, समुह बैठक एवं माता बैठक, इत्यादि में परस्पर वार्तालाप को रूचिकर बनाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। चर्चा को रूचिकर बनाने के लिए फ्लिप बुक में चित्रित पात्रों के नाम गाँव सह-भागियों से पूछ कर निश्चित करें। अब इन पात्रों को अपने वार्तालाप से जोड़ें और निम्नलिखित बिन्दुओं को चर्चा में अवश्य लाएँ।

पृष्ठ-1

प्रसव के तुरन्त बाद माँ को केवल अपना दूध पिलाना चाहिए।

* चार महीने तक नवजात शिशु को केवल अपना ही दूध पिलाएँ।
* जन्म के तुरन्त बाद शिशु को पोलियो की खुराक और बी.सी.जी. का टीका जरूर लगवाएँ।

माँ के पेट मे शिशु हर तरफ से सुरक्षित रहता है। संसार में आने के बाद उसे हर तरह की बीमारी इत्यादि से बचाना माँ बाप का कर्तव्य है। इसलिए जन्म से ही टीके अवश्य लगवाएँ।

पृष्ठ-2

टीकाकरण बच्चों को छः जानलेवा बीमारीयों से बचाता है।

* सहभागियों से छः जानलेवा बीमारीयों के नाम एवं उनके टीकों के बारे में पूछें।
* इस फ्लिप बुक के अंत मे दिए गए टीकाकरण तालिका को चर्चा में प्रयोग करें।
* नियमित टीकाकरण के साथ पोलियो की खुराक हर-बार पिलानी जरूरी है।
* पोलियो अभियान और हमारी भागीदारी की वजह से आज पोलियो से कम बच्चे ग्रसित हो रहे हैं।

पृष्ठ-3

हर बच्चे का अधिकार, पोलियो मुक्त संसार

* पोलियो का उन्मूलन तभी संभव है अगर हम सब अपने मन और घर का द्वार दो बूंदों के लिए खुला रखें।
* पोलियो उन्मूलन अभी नहीं तो कभी नहीं।

पृष्ठ-4

स्वस्थ नये व्यवहार सीखने और अपनाने की कोई उम्र नहीं होती,

समूह बैठक जैसे, माता बैठक, समुदाय बैठक में निम्नलिखित विषयों पर चर्चा करें।

* गर्भवती माँ का खान-पान।
* धात्री माँ को पौष्टिक आहार खाना चाहिए।

ताजी सब्जियों की टोकरी सामने रखें और चर्चा करें की कौन सी सब्जी धो कर काटनी चाहिए। सब्जी ढ़क कर बनानी चाहिए।

पृष्ठ-5

चर्चा करें पौष्टिक आहार में क्या-क्या होना चाहिए। जैसे।

* दाल, हरी सब्जी, दूध/दही/छांछ और नींबू।
* नवजात शिशु को चार महीने तक केवल अपना ही दूध पिलाएँ।
* घर के कामकाज के साथ थोड़ा आराम भी अवश्य करें।

पृष्ठ-6

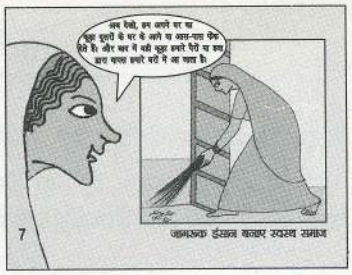
दूसरी समस्याओं को पोलियो से जोड़ने से समस्याओं का हल और पोलियो का उन्मूलन नहीं हो पाएगा।

* पोलियो उन्मूलन में हम सब इतने आगे बढ़ चुके हैं कि पीछे मुड़ना हमारी कायरता दर्शाएगी।
* पोलियो से ग्रसित बच्चे ज़िन्दगी भर के लिए अपने अभिभावक के ऊपर बोझ बन जाते हैं।
* अपने बच्चे को अपाहिज की ज़िन्दगी से सिर्फ अभिभावक ही बचा सकते हैं।

पृष्ठ–7

हमारे आस-पास की समस्याओं का हल है हमारे पास। जैसे-

* घर साफ रखें।
* रोज़ के कूड़े को अपने घर के आगे या दुसरों के घर के आगे न फेंके।
* हवा से या हमारे पैरों से वही कूड़ा वापस घरों में आ जाता है।
* घर में कूड़ा दान बनाएँ।



पृष्ठ–8

हर समस्या का हल हमारे पास है।

* अपने क्षेत्र में किसी एक जगह गड़ढा खोदें और सब को वहीं पर कूड़ा डालने को कहें।
* अपने क्षेत्र की साफ सफाई को बरकरार रखने के लिए कुछ जागरूक व्यक्तियों को जिम्मेदारी दें।
* इस गतिविधि का समय-समय पर निगरानी करें।

पृष्ठ–9

पेलियो की समस्या का हल है दो बूंद-हर बार।

* बाकी समस्याओं की तरह पोलियो की समस्या भी हमारी समस्या है।
* हंसी खुशी से अपने 5 साल तक के बच्चों को दो बूंद पोलियो के जरूर पिलवाएं।
* एक भी छूट गया समझो हम हार गये।

पृष्ठ–10

पोलियो एवं अन्य बिमारीयों से बचा जा सकता है।

* शौच के बाद हाथ साबुन सें धोएं।
* खाना बनाने व परोसने के पहलें हाथ धोएं।
* कम प्रतिरोधक क्षमता वाले बच्चे पोलियो की खुराक अगर हर बार नहीं पीते है तो उन बच्चों में पोलियो होने की संभावनाएँ बढ़ जाती है।
* चार महीने के बाद बच्चे को ऊपर का आहार देना शुरू करें।
* बच्चे के आहार में पौष्टिक खाना शामिल करें। पौष्टिक आहार जैसे मसला हुआ दाल चावल, उबला हुआ आलु इत्यादि के बारे में चर्चा करें।
* बीमार बच्चो को भी पोलियो की खुराक पिलाएं।

पृष्ठ–11

अभी नही तो कभी नही-

* पोलियो विषाणु मल द्वारा निकल कर हाथों द्वारा शरीर में प्रवेश करते है।
* गंदे हाथो एवं गंदगी से दस्त हो सकता है।
  दस्त होने पर नमक चीनी का घोल या ORS पिलाएँ। (घोल बना कर दिखाएँ।)
* इस साल पोलियो के विषाणु पर काबू पाना ही होगा।
* आने वाले पीढ़ी को पोलियो मुक्त संसार देना एक अमूल्य उपहार होगा।

पृष्ठ–12

मन से स्वस्थ व्यक्ति तन से भी स्वस्थ रहता है।

* अपने और अड़ोस-पड़ोस के बच्चों का टीकाकरण जरूर करवाएँ।
* हर बार अपने 5 साल तक के सभी बच्चों को पोलियो की खुराक अवश्य पिलाएँ।

टीकाकरण क्यों?

खुद को और अपने बच्चों को संक्रामक रोगों से बचाने का एक सबसे अच्छा तरीका है टीकाकरण। इससे रोगों से लड़ने की हमारी कुदरती ताकत बढ़ती है और प्रतिरक्षा क्षमता पैदा होती है। टीके पोलियो और खसरे जैसी बचपन की आम बीमारियों से बचाव के लिए हमें पहली सुरक्षा कवच देते हैं।

1) बी.सी.जी. क्या है?

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

- बी.सी.जी. का टीका कब लगाया जाता है?

बी.सी.जी. के टीके की एक खुराक जन्म के तुरंत बाद या एक वर्ष की आयु के भीतर दी जाती है।

2) डी.पी.टी. क्या है?

डी.पी.टी. असल में डिप्थीरिया (गलघोंटू), टेटनस (टेटनस) और पर्ट्यूसिस (काली खांसी) से बचाव के लिए मिलाजुला टीका है। यह सभी रोग खतरनाक हैं। इनके कारण मौत या अपंगता हो सकती है।

- डी.पी.टी. का टीका कब दिया जाता है?

डी.पी.टी. के टीके की 3 शुरूआती खुराक 6 सप्ताह की आयु से 4 सप्ताह के अंतर पर दी जाती हैं। इसके साथ ही पोलियो से बचाव की 3 शुरूआती खुराक पिलाई जाती है। रोगों से पूरी तरह बचाने के लिए यह तीनों खुराक 14 सप्ताह तक या 2 वर्ष की आयु के भीतर जल्दी से जल्दी दे दी जानी चाहिए।

विपरीत प्रभावः दर्द, बुखार और चिड़चिड़ापन। यह लक्षण 72 घंटे से भी कम समय तक रहते हैं और ठंडे पानी से शरीर पोंछने से एवं पैरासीटामॉल देने से अच्छा प्रभाव होता है।

3) पोलियोमाइटिस (पोलियो)

पोलियो एक वायरस है जिसके कारण गम्भीर संक्रमण हो सकता है। यह वायरस एन्टीरोवायरस है और इसके तीन सेरोटाइप्स हैंः टाइप 1, टाइप 2, टाइप 3। इन सबके कारण पक्षाघात हो सकता है। पोलियो वायरस गर्मी, क्लोरीन और अल्ट्रावायलट लाइट से तेजी से निष्क्रिय हो सकते है।

- पोलियो 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 उन्मुलन कार्यक्रम के अंतर्गत हर चरण में नवजात शिशु से 5 साल तक के बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाई जानी चाहिए।

4) खसरा क्या है?

खसरा बच्चों में रोगाणु से फैलने वाला एक सबसे संक्रामक रोग है। यह रुबियोला वायरस के कारण फैलता है। यह बच्चों का एक सबसे 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?

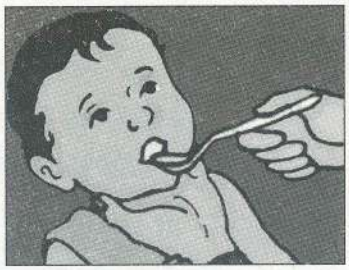
खसरे का टीका नौ महीने की आयु पूरी होने पर विटामिन ए की खुराक के साथ या पांच वर्ष के भीतर दी जाती है।

टीकाकरण क्यों?

हर बच्चे का अधिकार, दो बूंद और ढ़ेर सारा प्यार

5) विटामिन ए क्या है?

विटामिन ए न सिर्फ अंधेपन से बचाता है बल्कि 6-59 माह की आयु के बच्चों की सेहत पर भी गहरा असर डालता है। विटामिन 'ए' की खुराक दूसरे कारणों से मौत का खतरा भी कम करता है।



- विटामिन ए कब दिया जाता है?

विटामिन ए की पहली खुराक नौ माह की आयु में दी जाती है। उसके बाद पांच वर्ष की आयु तक हर छः 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 16 माह की आयु के बाद इन रोगों से लड़ने की बच्चे की क्षमता घटने लगती हैं उस क्षमता को एक और खुराक देकर बढ़ाना जरूरी है।

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

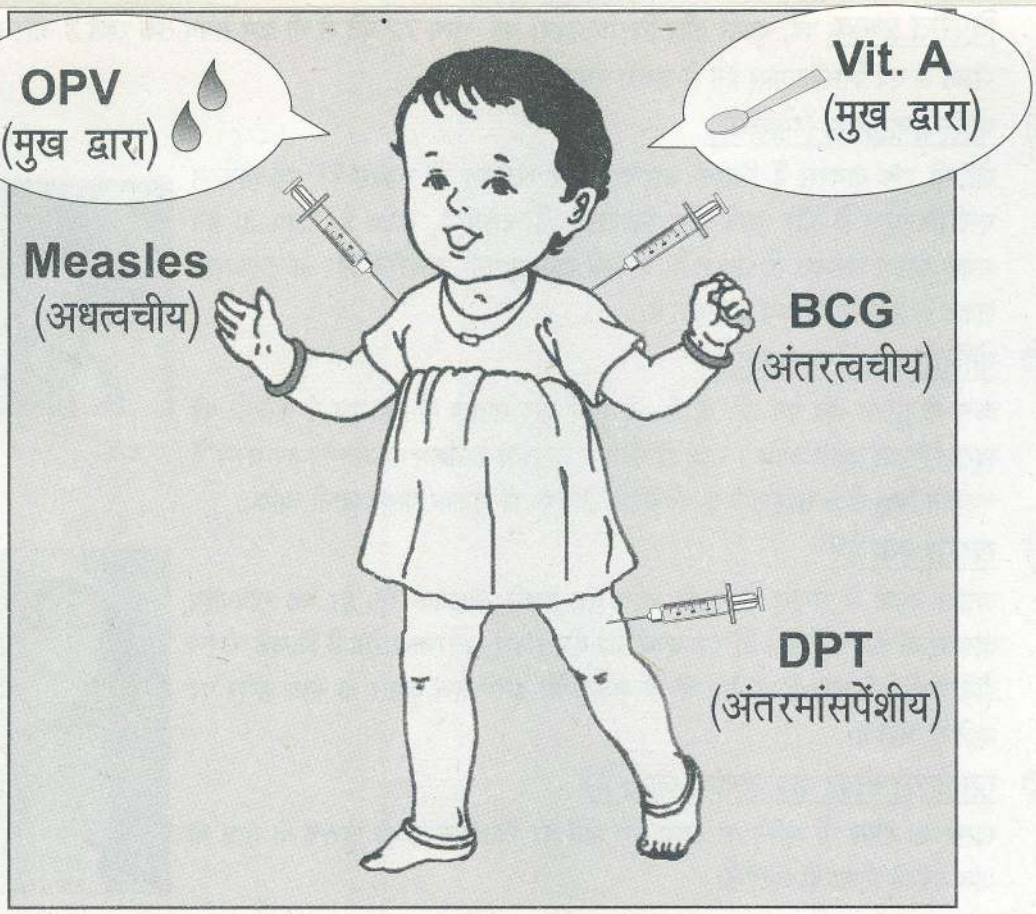
डी.पी.टी. की बूस्टर खुराक 16-24 माह की आयु में दी जाती है।

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 के टीके की एक खुराक।

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

टी.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। जैसे, बाईं बांह में बी.सी.जी. का टीका लगाना (अंतरत्वचीय), मध्य कूल्हे में दांए बाहर की तरफ डी.पी.टी. का पहला टीका लगाना (अंतरमांसपेंशीय), ओ.पी.वी. की पहली खुराक पिलाना (मुख द्वारा), खसरे का टीका (अधत्वचीय) दाईं बांह की खाल में और विटामिन ए की पहली खुराक पिलाना (मुख द्वारा) सुरक्षित होता है (नीचे का चित्र देखें)