मलेरिया की रोकथाम

fhindia
Family Health India

Godrej
embed
Elimination of Mosquito Borne Endemic Diseases

परिचय / पुनरावृत्ति

इन पर चर्चा करें

चलिए, मलेरिया के बारे में हम जो जानते हैं, एक-दूसरे को बताएं।

मलेरिया क्या है?

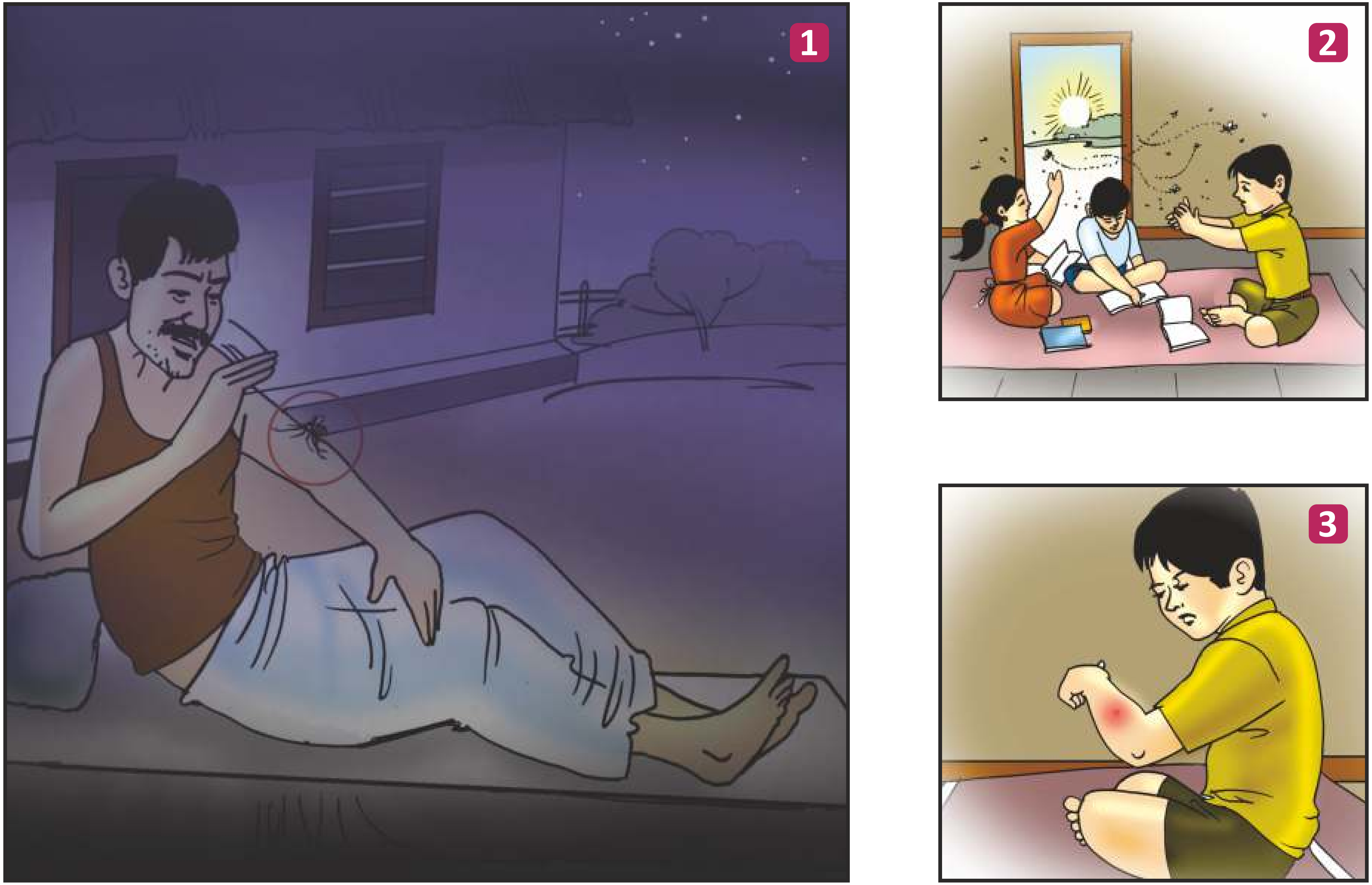
मलेरिया किसे हो सकता है?

इसकी पहचान कैसे की जा सकती है?

इसका उपचार कैसे किया जा सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- मलेरिया मच्छरों के काटने से होने वाली बीमारी है।
- बुखार मलेरिया का सामान्य लक्षण है। अक्सर यह कपकपी और उल्टी के साथ होता है।
- मलेरिया किसी भी आयु-वर्ग के व्यक्ति को हो सकता है।
- गर्भवती महिलाओं, पेट में पल रहे बच्चों को मलेरिया का खतरा अधिक होता है।
- 5 साल से कम उम्र वाले बच्चों को मलेरिया से अधिक खतरा होता है।
- अगर आपके घर में किसी को बुखार हो तो वे 24 घंटे के अंदर आशा या पी.एच.सी. से खून की जांच कराएं। जांच की रिपोर्ट ज़रूर लें और दी गई सलाह मानें।
- अगर आपको मलेरिया है तो इसका पूरा इलाज कराएं।
- इलाज के सही असर के लिए–
  - जब तक डॉक्टर ने बताया है, तब तक दवाएं लेनी चाहिए।
  - पौष्टिक खाना व ढेर सारा पेय लें। खाली पेट दवा न लें।
  - आराम करें।


1
2
3

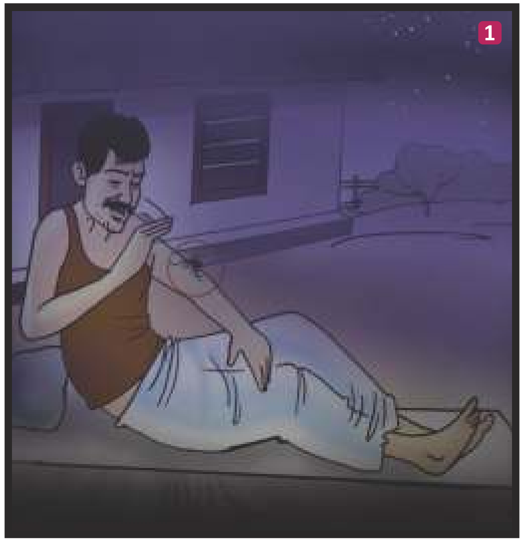
क्या आसपास मच्छरों का होना एक समस्या है?

इन पर चर्चा करें

इन चित्रों में क्या हो रहा है?

लोग इतने परेशान क्यों दिख रहे हैं?

मच्छरों के कारण रोजमर्रा की जिंदगी में हमें कई परेशानियां होती हैं, जैसे वे हमें काटते हैं, सोने, खेलने या ठीक से काम नहीं करने देते। इनके अलावा क्या कोई बड़ी समस्या भी मच्छरों के काटने से हो सकती है?



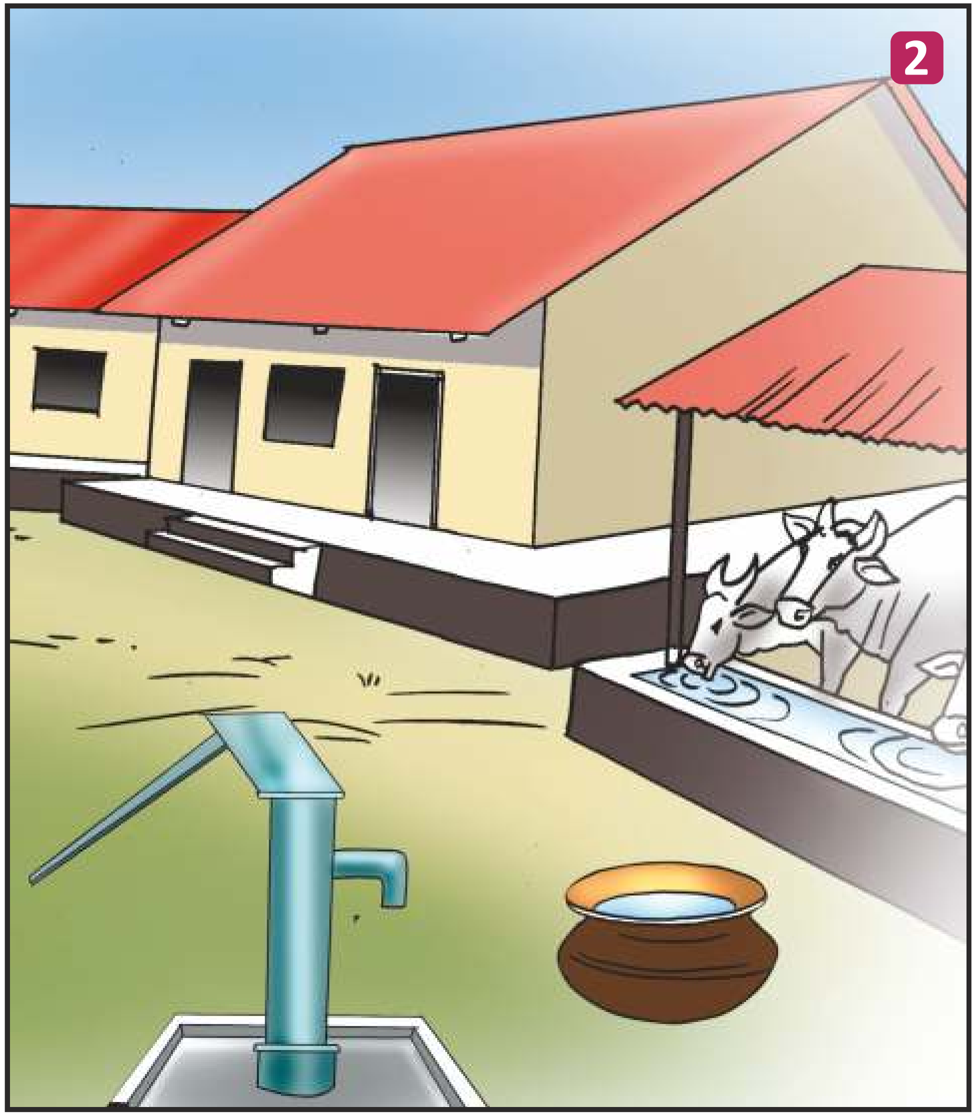
महत्वपूर्ण संदेश

हां, जब हम सोने की कोशिश करते हैं या अपने दैनिक जीवन के काम में लगे होते हैं तो मच्छर हमें परेशान कर सकते हैं।

कुछ मच्छरों का काटना खतरनाक भी हो सकता है क्योंकि उनसे मलेरिया और डेंगू जैसी बीमारियां हो सकती हैं!

ऐसी बीमारियों का फैलना कुछ सरल उपायों की मदद से रोका जा सकता है।

1

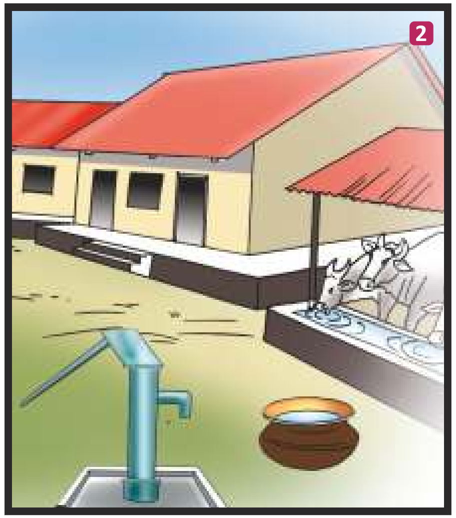

2

मलेरिया फैलाने वाले मच्छर कहां पनपते हैं?

इन पर चर्चा करें

आपके अनुसार किन घरों के आसपास मच्छर पनपते हैं ?

आपके ऐसा कहने का क्या कारण है ?



महत्वपूर्ण संदेश

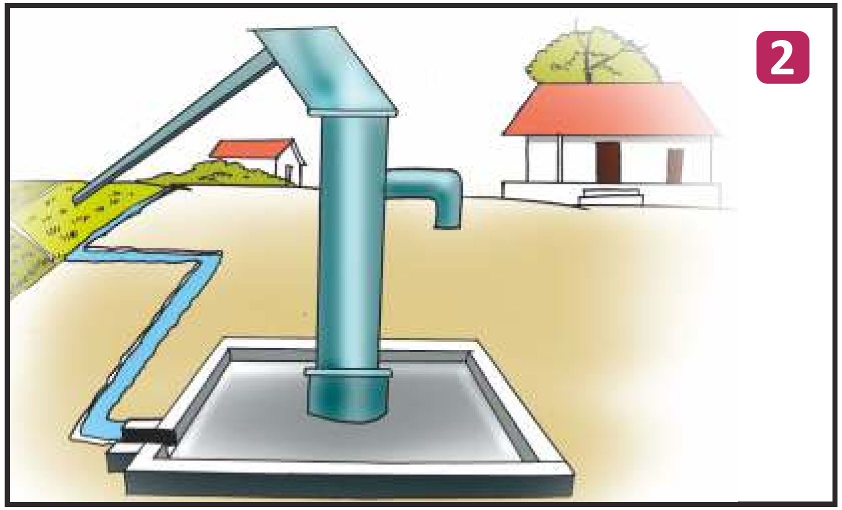
दोनों ही घरों में मच्छर पनप सकते हैं (मच्छरों के पनपने के स्थानों को दर्शाएं)

मलेरिया फैलाने वाले मच्छर जमा हुए पानी में पनप सकते हैं, भले ही पानी साफ हो।

मच्छर नमी और कोनों–किनारों वाली जगहों पर छुप सकते हैं।

हम अपने घरों को तो साफ रख सकते हैं लेकिन इसके अतिरिक्त भी कुछ स्थान हैं, जहां मच्छर पनप सकते हैं।

1


2

3

4

घर और आसपास पानी जमा न होने दें।

इन पर चर्चा करें

आपको इन चित्रों में क्या दिखता है?

हर चित्र में एक ऐसा काम बताया गया है जो मच्छरों को पनपने से रोकता है। क्या आप इन कामों को पहचान सकते हैं?

क्या ये काम मच्छरों को पनपने से रोक सकते हैं?

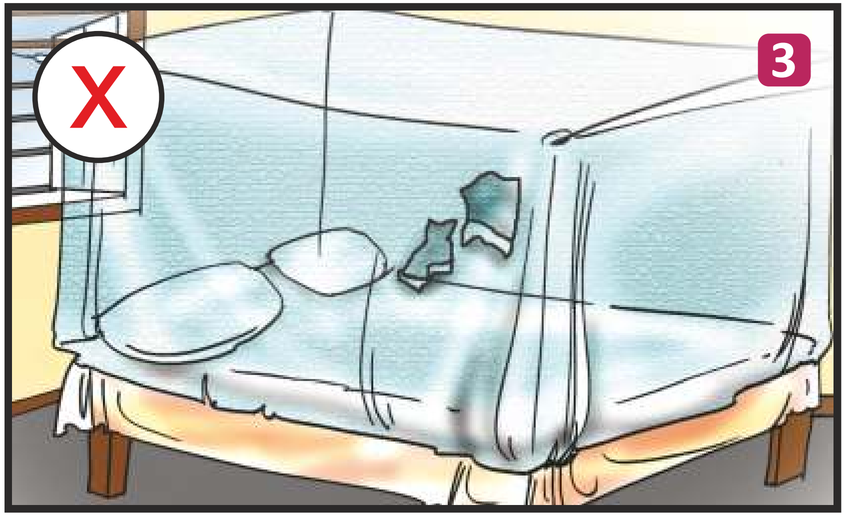
महत्वपूर्ण संदेश

अपने घर के अंदर और आसपास मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए कुछ सरल उपाय:

- पानी के सभी बर्तनों को ढंककर रखें। मच्छर पानी में अंडे देते हैं और अगर हम पानी के बर्तनों को ढंक कर रखते हैं तो हम उन्हें अपने घर और आसपास पनपने से रोक सकते हैं। बर्तनों में जो पानी है उसे नियमित रूप से बदलते रहें।
- हैंडपंप के आसपास पानी निकालने के लिए नालियां बना दें।
- घर के आसपास पानी जमा न होने दें।
- पानी की नादों को नियमित रूप से खाली करें और मवेशियों के रहने के स्थानों को साफ करें।

1

2


3

4

मच्छरदानी

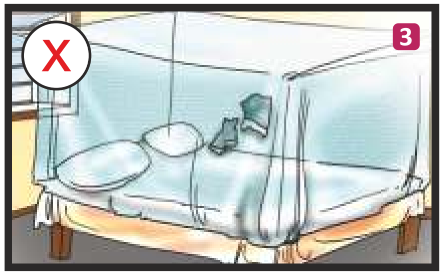
इन पर चर्चा करें

आप इन चित्रों में क्या देखते हैं ?

क्या परिवार के सभी सदस्य मच्छरदानी के अंदर सो रहे हैं ?

मच्छरदानी के क्या फायदे हैं ?

मच्छरदानी को कैसे सम्भालना चाहिए ?



महत्वपूर्ण संदेश

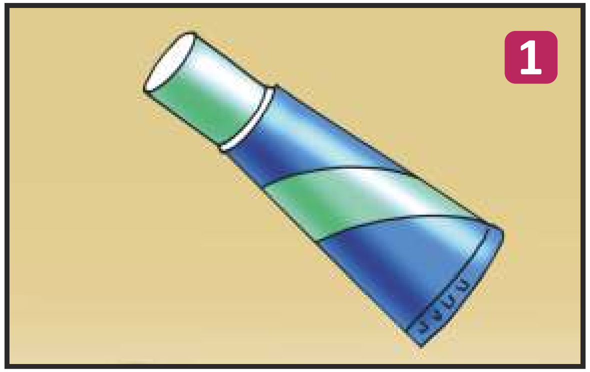
मच्छरदानी के इस्तेमाल से मच्छरों का काटना रोका जा सकता है।

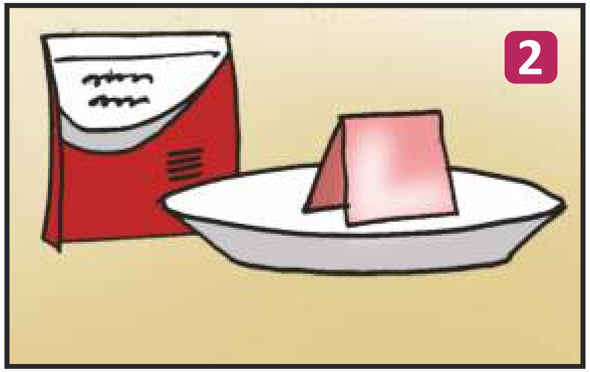
परिवार के सभी सदस्य, चाहे वे घर के बाहर सोते हों या अंदर, उन्हें मच्छरदानी के अन्दर सोना चाहिए।

इस्तेमाल के बाद, मच्छरदानी को सावधानी से मोड़कर रखें क्योंकि उसके फट जाने या छेद होने के कारण मच्छर उससे अंदर आ सकते हैं।

एक मच्छरदानी अधिक से अधिक 2-3 लोगों के लिए पर्याप्त होती है। सुनिश्चित करें कि आपके पास पूरे परिवार के लिए पर्याप्त मच्छरदानियां हैं।

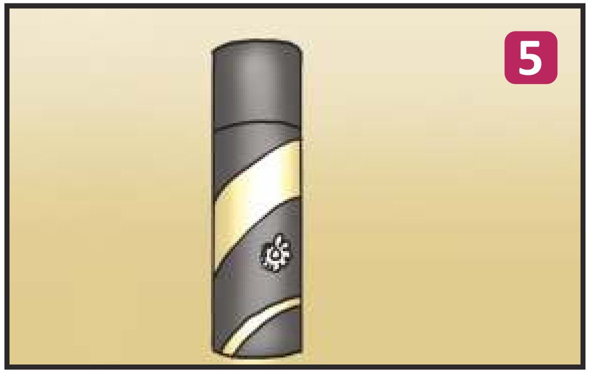
इन मच्छरदानियों को मछलियां पकड़ने या फसलों के बचाव के लिए उपयोग न करें। ये मच्छरदानियां आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखती हैं! इनका सही इस्तेमाल करें।


1


2

3

4

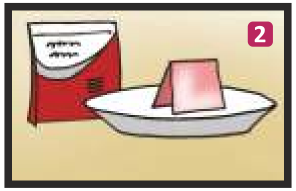

5

मच्छर भगाने के उपाय

इन पर चर्चा करें

क्या आप इनमें से किसी उत्पाद को पहचानते हैं ?

क्या आप बता सकते हैं कि इनका इस्तेमाल कैसे किया जाता है ?



महत्वपूर्ण संदेश

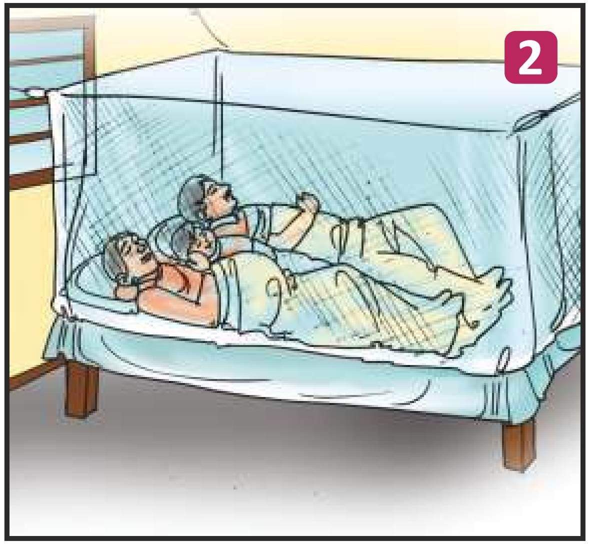
ये सभी उत्पाद हमें मच्छरों के काटने से बचाते हैं। ये बहुत कम कीमत पर दुकानों में उपलब्ध होते हैं।

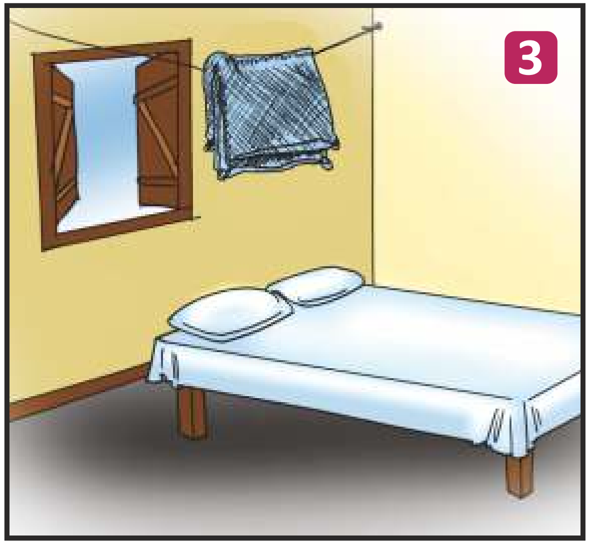
- मच्छर भगाने वाली क्रीम शरीर के बाहरी हिस्सों पर लगाते हैं। इसे मुंह और आंखों से दूर रखें।
- फास्ट कार्ड को जलाने की जरूरत होती है। यह पूरी तरह जलने के लिए लगभग 3 मिनट लेते हैं और आपको लगभग 4 घंटे तक मच्छरों से बचाते हैं। इन्हें ज्वलनशील पदार्थों के आसपास न जलाएं।
- क्वाइल को भी जलाया जाता हैं। क्वाइल को जलाते समय कमरों को हवादार बनाए रखें।
- प्लग इन/वेपोराइजर– मशीन को एक इलैक्ट्रिक सॉकेट में लगाया जाता है। इससे भाप निकलती है जो मच्छरों को दूर रखती है।
- छिड़काव/स्प्रे भी मच्छरों को मारते हैं और घरों के अंदर इस्तेमाल किए जा सकते हैं। छिड़काव करते समय ध्यान रखें कि यह बच्चों और खाने या पानी से दूर हो।

मच्छरों से बचाव के उत्पाद दिन और रात के किसी भी समय मच्छरों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

अगर आप इनमें से किसी भी उत्पाद का इस्तेमाल करते हैं

1


2


3

उपचारित मच्छरदानी
(केवल वितरण के पहले उपयोग के लिए)

इन पर चर्चा करें

सरकार कीटनाशक उपचारित मच्छरदानियां बांटने की योजना बना रही है।

क्या आप जानते हैं कि ये नियमित मच्छरदानियों से कैसे अलग हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

इन विशेष मच्छरदानियों में एक दवा होती है जो मच्छरों को दूर रखती है। इससे हमें अतिरिक्त सुरक्षा मिलती है।

इस दवा का असर बहुत दिनों तक रहता है (पी.एच.सी. से इस अवधि का पता लगाएं और उसी अनुसार जानकारी दें)।

ये महंगी मच्छरदानियां होती हैं जो आपकी सुरक्षा के लिए हैं, कृपया इन्हें सावधानी से इस्तेमाल करें।

गम्बुसिया मछली
(तालाबों में मछली छोड़ने से पहले उपयोग करने के लिए)

इन पर चर्चा करें

गांव में जलभराव या धीमे बहते पानी के कुछ स्रोत कौन–कौन से हैं?

इन स्थानों पर मच्छरों का पनपना कैसे रोका जा सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

गम्बुसिया मछलियां पानी में मच्छरों के लार्वा को खा जाती हैं, जिससे मच्छर नहीं पनपते।

तालाब, झील, झरने आदि पानी के महत्वपूर्ण स्रोत हैं। इन स्रोतों में मच्छर भी पनपते हैं।

मच्छरों का पनपना रोकने के लिए इन जल स्त्रोतों में गम्बुसिया मछलियां छोड़ें।

गम्बुसिया मछलियां मच्छरों के लार्वा को खा जाती हैं।

स्वास्थ्य विभाग जल स्रोतों में साल के कुछ समय ये मछलियां डालता है। आशा और पंचायत इस बारे में अधिक जानकारी दे पाएंगे।

घर के अंदर मच्छर-रोधी दवा का छिड़काव

इन पर चर्चा करें

क्या आपने आई.आर.एस. या कीटनाशक छिड़काव के बारे में सुना है? (IRS = Indoor Residual Spray)

इसके छिड़काव के पहले और बाद में परिवार को जो सावधानियां बरतनी हैं, उस बारे में जानकारी साझा करें।

महत्वपूर्ण संदेश

कीटनाशक छिड़काव मच्छरों की संख्या को कम करता है।

छिड़काव घरों के अंदर हर दीवार पर, छत पर, बिस्तर के नीचे, दरवाजों के पीछे और सभी अंधेरे कोनों के साथ-साथ घर के चारों ओर भी होना चाहिए।

छिड़काव के पहले सभी कमरों को खाली कर दें और खाने पीने की सभी वस्तुओं को ढंक दें।

छिड़काव के बाद तीन महीने तक दीवारों का पलस्तर/पोताई न करें।

कीटनाशक छिड़काव के समय के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने गांव के सरपंच या आशा से संपर्क करें। छिड़काव साल में 2 बार होता है।

सार–विकल्प – 1

इन पर चर्चा करें

निर्देश

- टीम को 2–3 समूहों में बांट दें।
- हर समूह का एक सदस्य आगे आएगा, एक कार्ड उठाएगा एवं 2 सवालों के उत्तर देगा

  – क्या इस कार्ड में मच्छरों के पनपने या काटने का कोई खतरा दिखाई दे रहा है ?

  – इससे कैसे बचा जा सकता है ?

महत्वपूर्ण संदेश

कार्ड के पीछे इनके उत्तर छपे हैं।

उदाहरण

पानी के खुले बर्तन

पानी के सभी बर्तनों को ढंककर रखें।

fhindia Family Health India

embed

गड्ढे

गड्ढों को मिट्टी से भर दें। अगर गड्ढा भरा जाने के लिए बहुत बड़ा है तो उसमें थोड़ा केरोसिन या तेल डाल दें।

fhindia Family Health India

embed

सार–विकल्प – 2

इन पर चर्चा करें

विकल्प 2

दो समूह बना दें और उन्हें ये निम्न सवाल दें। समूहों को बड़े समूह में उत्तर देने को कहें।

समूह 1

घर और गांव के आसपास उन जगहों की सूची बनाएं जहां मच्छर पनपते हैं। कैसे हम इनके पनपना रोक सकते हैं?

समूह 2

वे कौन से तरीके हैं, जिनसे हम मच्छरों के काटने से बच सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश – मच्छरों के पनपने की जगहों के उदाहरण और रोकथाम

पानी के खुले बर्तन	पानी के सभी बर्तनों को ढंक कर रखें।
घर के आसपास के गड्ढे	गड्ढों को मिट्टी से भर दें। अगर गड्ढा भरा जाने के लिए बहुत बड़ा है तो इसमें थोड़ा केरोसिन या तेल डाल दें।
पुराने टूटे बर्तन, जिनमें पानी जमा होता है	सभी खराब हो चुकी चीजों (जिनमें पानी जमा हो सकता है) को फेंक दें।
तालाब	अपनी पंचायत के सदस्यों से संपर्क कर उन्हें तालाब में गम्बुसिया मछली छोड़ने को कहें।
मवेशियों के लिए पानी के नाद	नादों को खाली करें और जब उपयोग में ना आ रहे हों तो उलटकर रखें।
मच्छरदानी	परिवार के सभी सदस्यों को सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए।
कीटनाशक उपचारित मच्छरदानी	कीटनाशक उपचारित मच्छरदानियों का इस्तेमाल किया जा सकता है। ये सरकार द्वारा कुछ–कुछ साल के अंतराल पर दी जाती है।
मच्छर भगाने वाली क्रीम	दिन या रात के समय, जंगल–खेत में रहते वक्त मच्छरों को भगाने वाली क्रीम का इस्तेमाल किया जा सकता है।
फास्ट कार्ड	घर के अंदर फास्ट कार्ड का इस्तेमाल कर सकते हैं।
क्वाइल	घर के अंदर या बाहर क्वाइल का इस्तेमाल किया जा सकता है।
प्लग इन/वेपोराइजर	कमरों के अंदर वेपोराइजर का इस्तेमाल किया जा सकता है।
छिड़काव/स्प्रे	घरों के अंदर कीटनाशक का छिड़काव किया जा सकता है।
कीटनाशक का छिड़काव (आई.आर.एस.)	छिड़काव साल में 2 बार होता है।
गम्बुसिया मछली	ये मछलियां मच्छरों के लार्वा को खाती हैं। इन्हें पानी के स्रोतों में छोड़ा जा सकता है।

मच्छर भगाने वाले क्रीम, क्वाइल, छिड़काव, फास्ट कार्ड और वेपोराइजर नज़दीकी दुकान में उपलब्ध है। इनके इस्तेमाल दिन और रात के किसी भी समय किया जा सकता है।