1 शीघ्र जांच

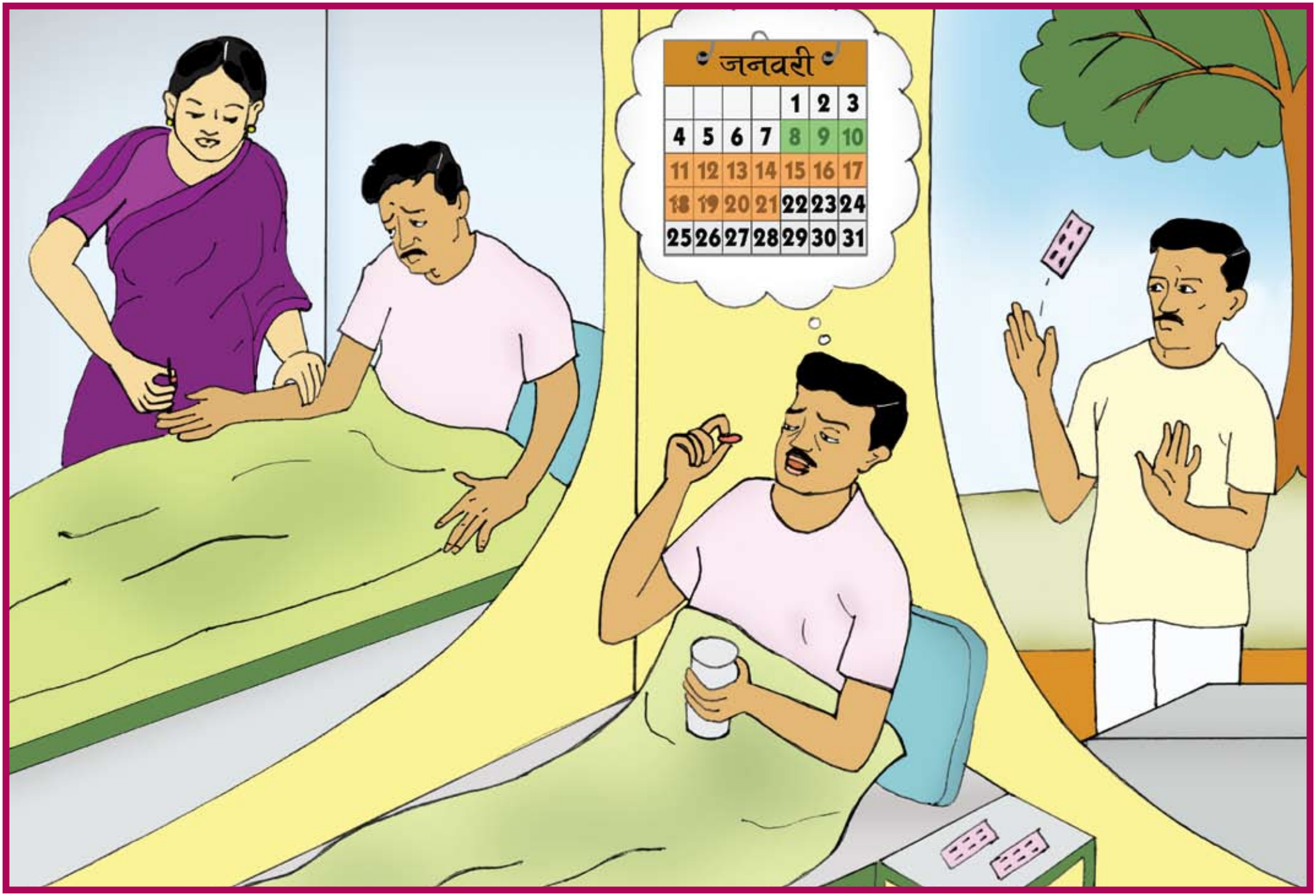
मीना देवी छह महीने के गर्भ से है और उसका पहला बच्चा होने वाला है। आज उसे हल्का बुखार है, परंतु उसने घर का काम करना जारी रखा। शाम के वक्त मीना बहुत थकी दिखाई पड़ती है। उसका पति लखन ध्यान देता है कि उसे बुखार है।

प्रश्न

- आप मीना और लखन को क्या सलाह देंगे?
- इस परिस्थिति से निपटने में उनकी किस प्रकार मदद की जा सकती है?

महत्वपूर्ण बातें

- बुखार, कपकपी और उलटी होना मलेरिया के कुछ लक्षण हैं।
- मीना को खून की जांच करवानी चाहिए क्योंकि बुखार मलेरिया का एक सामान्य लक्षण है। यदि ध्यान न दिया जाए तो गर्भवती महिला के लिए यह विषेश रूप से खतरनाक हो सकता है।
- बुखार होने के 24 घंटे के भीतर खून की जांच हो जानी चाहिए।
- केवल खून की जांच से ही मलेरिया की पुष्टि हो सकता है।
- आशा या पी.एच.सी. पर यह परीक्षण हो सकता है।
- ध्यान दें– डॉक्टरी सलाह के बिना किसी गर्भवती महिला को कोई दवा न दें।


जनवरी
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

2 सम्पूर्ण उपचार

अहमद एक होनहार युवा है। जब उसे बुखार हुआ तब उसने तुरंत आशा से संपर्क किया जहां उसकी खून की जांच हुई। आशा ने उसे बताया कि उसे मलेरिया है और उसे 14 दिनों की दवा भी दी। अहमद ने तीन दिन दवा लेने के बाद आगे दवा न लेने का निर्णय किया और काम पर वापस चला गया।

प्रश्न

- आप क्या सोचते हैं, अहमद ने दवा क्यों बंद कर दी?
- इसका क्या असर हो सकता है?

महत्वपूर्ण बातें

- मलेरिया की दवा, मलेरिया के प्रकार के अनुसार 3 से 14 दिनों तक ली जानी चाहिए।
- अहमद की तरह आप भी कुछ दिनों बाद अच्छा महसूस कर सकते हैं लेकिन निर्धारित समय तक दवा लेनी जरूरी है।
- दवा बंद करने से अहमद को मलेरिया दोबारा हो सकता है और तब इसका इलाज अधिक कठिन होगा।
- अहमद के लिए आराम और पौष्टिक आहार, जिसमें दाल, सब्जियां व रोटी/चावल शामिल हैं, लेना भी जरूरी है। अहमद को तरल पदार्थ भी अधिक लेना चाहिए।
- यदि दवा लेने के 24 घंटे बाद भी स्वास्थ्य में कोई सुधार न हो तो उसे आशा के पास या पी.एच.सी. जाना चाहिए। साथ ही यदि उसे उनींदापन, अधिक उल्टियां या शरीर में ऐंठन महसूस हो तो तुरंत अस्पताल जाने की जरूरत है।

3 बचाव

लखीमपुर में बारिश का मौसम आ चुका है। किसान खुश हैं क्योंकि यह धान बोने का समय है। कमलादेवी चिंतित हैं कि उनके पोते/पोतियों को मलेरिया हो सकता है; पिछले वर्ष गांव में मलेरिया एक बड़ी समस्या थी।
कमलादेवी मलेरिया से अपने परिवार का बचाव कैसे कर सकती हैं? क्या वह अपने घर में या आसपास मच्छरों का पनपना रोकने के लिए कुछ कदम उठा सकती हैं? रात में वे मच्छरों के काटने से बचने के लिए क्या कर सकती हैं?

महत्वपूर्ण बातें

इस मौसम में अपने परिवार की सुरक्षा के लिए कमलादेवी कुछ आसान उपाय अपना सकती हैं। वे ऐसा कर सकती हैं...

- पक्का करें कि पानी के सभी बर्तन ढंके हों।
- आई.आर.एस. या कीटनाशक छिड़काव के लिए जब सरकारी कर्मचारी आएं, अपने घर को खाली कर सकती हैं और उनके निर्देशों का पालन कर सकती हैं, जैसे, दीवारों को न पोंछना, छिड़काव के बाद पुताई न करना आदि।
- वे यह तय कर सकती हैं कि घर के बाहर सभी गड्ढे मिट्टी से भर कर समतल कर दिए गए हों।
- कमलादेवी तय कर सकती हैं कि पशुओं की जगह साफ हो और उपयोग में न आने पर उनके पानी के बर्तन खाली कर, उलटकर रख दिए जाएं।
- रात के वक्त सभी लोग मच्छरदानी के अंदर सोएं और मच्छर भगाने की क्रीम, क्वाइल, फास्ट कार्ड, स्प्रे आदि का उपयोग करें।
- मच्छर भगाने की क्रीम, क्वाइल, फास्ट कार्ड, स्प्रे आदि का उपयोग दिन में भी किया जा सकता हैं।
- मच्छर भगाने वाली चीजें किराना दुकान में मिलती हैं और मच्छरों से सुरक्षा प्रदान करती हैं।
- इसके अलावा कमलादेवी एक और महत्वपूर्ण कदम उठा सकती हैं, वे अपने पड़ोसियों को भी बचाव के इन उपायों के बारे में बता सकती हैं ताकि वे भी अपने घरों के आसपास मच्छरों का पनपना रोक कर गांव को सुरक्षित रखने में मदद करें।

4 युवा लोगों को जोड़ना/डेंगू के बारे में जागरूकता

रमेश आज स्कूल नहीं गया। घर लौटते समय उसके दोस्तों ने पाया कि वह बुखार से बिस्तर पर पड़ा है, और उसके जोड़ों में दर्द, शरीर पर चकत्ते और सिरदर्द हैं। उसके दोस्त श्याम ने रमेश की मां को बताया कि उसे स्कूल में पता चला है कि इस तरह का बुखार डेंगू नामक बीमारी का लक्षण हो सकता है।

चर्चा करें:

- क्या आपने डेंगू के बारे में सुना है?
- आप क्या सोचते हैं, रमेश की मां को क्या करना चाहिए?

महत्वपूर्ण बातें

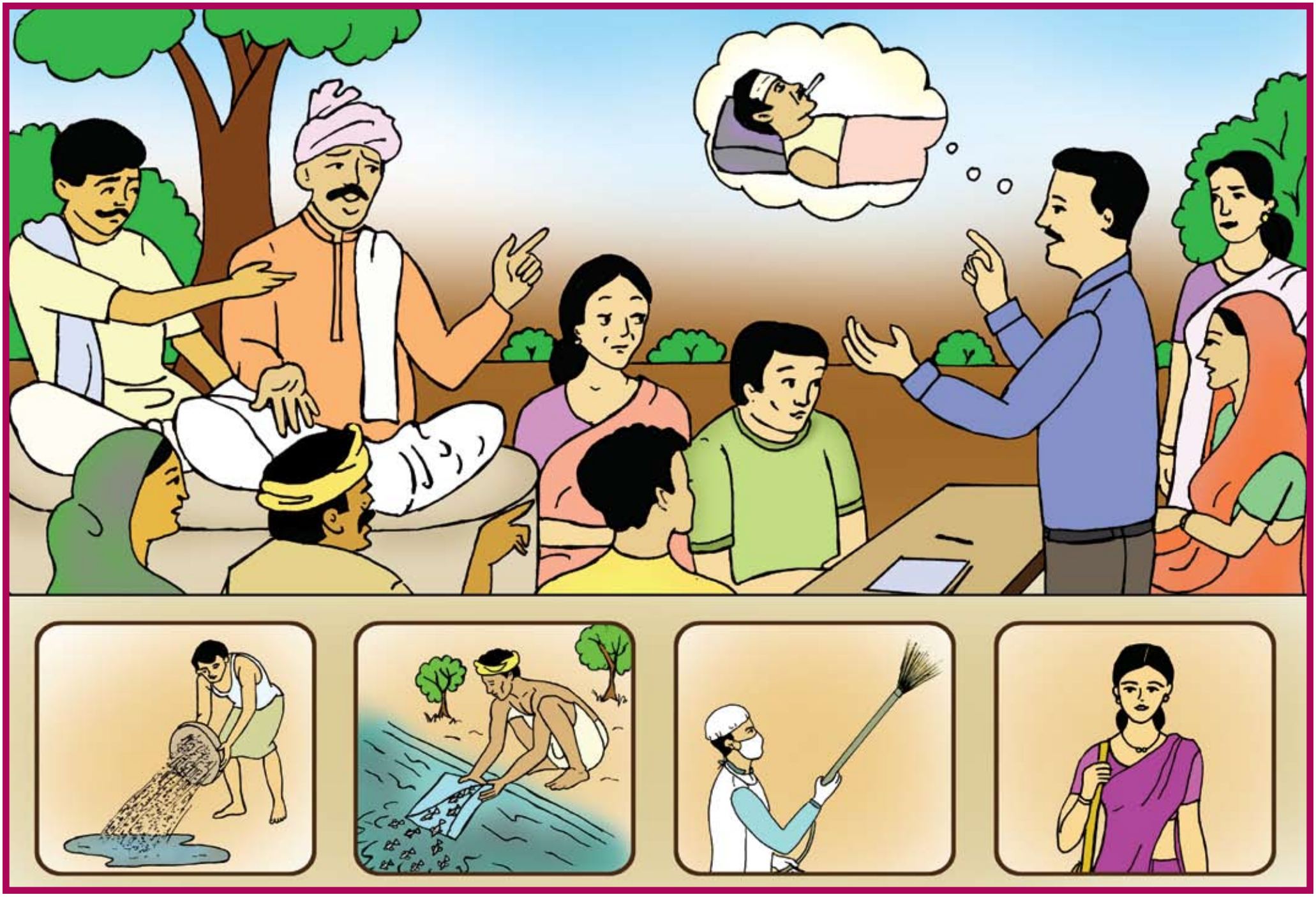
- डेंगू मच्छरों के काटने से फैलने वाली बीमारी है। यदि उपचार नहीं किया गया तो यह जानलेवा हो सकती है। यदि बुखार, जोड़ों में दर्द, शरीर पर चकत्ते, सिरदर्द जैसे लक्षण दिखें तो शुरुआती 24 घंटे के अंदर डॉक्टर को दिखाना जरूरी है।
- यह बहुत जरूरी है कि बिना डॉक्टर की सलाह के रमेश कोई दवा न ले।

रमेश की मां को चाहिए कि वे:

- रमेश को नजदीकी पी.एच.सी. में ले जाएं और डॉक्टर के निर्देशों का पालन करें।
- उन्हें ध्यान देना चाहिए कि रमेश आराम करे, पौष्टिक भोजन ले और अधिक से अधिक तरल पदार्थ ले।
- बुखार कम करने के लिए उन्हें रमेश को ठंडे पानी की पट्टियां लगानी चाहिए।
- यदि रमेश के पेट में दर्द उठता है या दवा लेने के 24 घंटों के अंदर स्थिति नहीं सुधरती है तो रमेश को दोबारा डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए।
- सबसे महत्वपूर्ण बात, बिना डॉक्टर की सलाह के उन्हें रमेश को कोई भी दवा नहीं देनी चाहिए।

fhindia
Family Health India

Godrej embed
Elimination of Mosquito Borne Endemic Diseases



5 ग्रामसभा

सरेहा गांव में पी.एच.सी. के डॉक्टर ग्रामसभा में आए। उन्होंने बताया कि पिछले वर्ष 15 लोग मलेरिया से पीड़ित पाए गए, जिसमें से एक की मौत हो गई। ग्रामसभा के सदस्य सतर्क हो गए। तब सरपंच डॉक्टर से कहते हैं कि पी.एच.सी. को कुछ करना चाहिए, आखिर ग्रामसभा इस मामले में क्या कर सकती है?

चर्चा करें :

- क्या ग्रामसभा मलेरिया से बचाव के लिए कदम उठा सकती है? वह क्या कर सकती है?
- वे कौन से तरीके हैं, जिनसे ग्रामसभा के जरिए मलेरिया का समय पर पता लग सकता है?

चर्चा के बाद कार्ड का निचला हिस्सा दिखाया जाए।

महत्वपूर्ण बातें

- स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर ध्यान देने के लिए ग्रामसभा द्वारा ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण समिति बनाई गई है।
- मलेरिया मई से सितंबर महीनों के बीच अधिक फैलता है।
- पी.एच.सी. के साथ मिलकर ग्रामसभा उन जगहों का सर्वेक्षण कर सकती है जहां पानी जमा होता है।
- छोटे गड्ढे मिट्टी से भरे जा सकते हैं। इससे मच्छरों का पनपना रुकेगा।
- जिला परिषद की मीटिंग में सदस्य, गांव के तालाब में गम्बुसिया मछली छोड़े जाने की मांग कर सकते हैं।
- ग्रामसभा को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि कीटनाशक का छिड़काव हो और सभी परिवार इसके लिए तैयार हों।
- ग्रामसभा लोगों को जागरुक करे कि बुखार के सभी मामले आशा तक पहुंचें; वे आशा की निगरानी करें और सुनिश्चित करें कि वहां मलेरिया की जांच हो और आवश्यक दवाएं उपलब्ध हों।

6 बचाव प्रक्रिया और सामग्री

तीन मुख्य चित्रों में से हर एक को दिखाकर पूछें:

- इस चित्र में क्या दिखाया गया है?
- क्या आपको लगता है कि इस परिस्थिति में लोगों को मच्छर काट सकता है?
- अपने बचाव के लिए वे क्या कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण बातें

- खुले में सोने वाले लोग भी मच्छरदानी के अंदर सोएं। मच्छरों से बचाव के तरीके अपनाएं, जैसे फास्ट कार्ड, क्वाइल, क्रीम आदि।
- घर के अंदर परिवार के सभी सदस्य मच्छरदानी के अंदर सोएं। मच्छरों से बचाव के तरीके अपनाएं, जैसे फास्ट कार्ड, क्वाइल, क्रीम आदि।
- जंगल में लकड़ी काटने के लिए जाने वाली महिलाएं बचाव के लिए पूरी आस्तीन के कपड़े पहन सकती हैं और मच्छर भगाने वाली क्रीम लगा सकती है।

चर्चा के बाद कार्ड का निचला हिस्सा दिखाया जाए। कई अन्य चीजें भी हैं, जिनका उपयोग चित्र में दिखाई दे रहे लोग मच्छरों से बचाव के लिए कर सकते हैं जैसे : (चित्र दिखाकर समझाएं)

- मच्छर भगाने की क्रीम– शरीर के खुले हिस्सों में लगायी जाती है।
- फास्ट कार्ड– इसे जलाया जाता है। पूरी तरह जलने में इसे तीन मिनट लगता है और यह चार लगभग घंटे तक आपको मच्छरों से बचाता है।
- क्वाइल– ये जलाया जाता है। ध्यान दें कि कमरे हवादार हों।
- वेपोराइजर– यह मशीन, बिजली के प्लग में लगती है। इससे भाप निकलती है जो मच्छरों को भगाती है।
- स्प्रे– इसका उपयोग घर के अंदर मच्छरों को मारने में किया जा सकता है।

इन सामग्रियों का उपयोग दिन में कभी भी किया जा सकता है और ये बहुत ही कम कीमत पर किसी भी किराना दुकान में मिलते हैं। अगर आप इनमें से किसी भी सामान का उपयोग करते हैं तो इन्हें बच्चों की पहुंच से दूर रखें।

fhindia
Family Health India

Godrej embed
Elimination of Mosquito Borne Endemic Diseases