

# स्वास्थ्य की समझ बढ़ाएँ स्वास्थ्य के हक को पाए।

स्वास्थ्य के बारे में चेतना व पहल के लिए जानकारी



## प्रस्तावना

“ग्रामीण जनता को बेहतर स्वास्थ्य के लिए सक्षम करना” इस नाम से एक कार्यक्रम १९९९-२००० में, महाराष्ट्र के ठाणे जिला के डहाणू तालुका में चलाया गया। आदिवासी जनता के अधिकारों के लिए काम करनेवाली ‘कष्टकरी संघटना’ ने यह कार्यक्रम, ‘सेहत’ की तकनीकी मदद के साथ चलाया। विश्व संगठन (W.H.O.) और केंद्र सरकार के स्वास्थ्य मंत्रालय ने इस कार्यक्रम को सहायता दी। इस कार्यक्रम के तहत एक ‘स्वास्थ्य कैलेंडर’, सन २००० में मराठी में छपा गया और सन २००१ में यह कैलेंडर हिन्दी में छपा गया। इस कैलेंडर का उद्देश्य था आम लोगों को स्वास्थ्य के बारे में बूनियादी जानकारी देना और उन्हें स्वास्थ्य अधिकारों के बारे में सचेत करना। इस कैलेंडर की ओर कैलेंडर पर आधारित मराठी पुस्तिका की काफी मांग रही। इस प्रकार की जानकारी की उपयोगिता को देखते हुए, हम कुछ और पत्रे जोड़कर, यह सामग्री अब हिन्दी पुस्तिका के रूप में छाप रहे हैं।

“स्वास्थ्य की समझ बढ़ाएं, स्वास्थ्य के हक को पाएं” पुस्तिका के एक-दूसरे से जुड़े दो उद्देश्य हैं। पहला उद्देश्य है, लोगों को स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में मूल जानकारी देना, जो उन्हें रोजमरा के जीवन में, और छोटी-बड़ी बीमारियों के संबंध में उपयोगी साबित हो। अपने परिवार का स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए, और स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए आपको इस जानकारी से मदद मिलेगी यह हमारी आशा है।

इससे जुड़ा दूसरा उद्देश्य है, लोगों को इस बारे में सचेत करना कि स्वास्थ्य से जुड़े उनके क्या हक हैं। सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में उचित सुविधाएं मिलने का मामला हो या निजी डॉक्टर से उचित इलाज मिलने के मुद्दा हो, जानकारी के बिना हम हकों को हासिल नहीं कर सकते। “जन स्वास्थ्य अभियान” के तहत, देशभर में सन २००० से चलाए जा रहे अभियान का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है कि आम लोगों तक यह बात पहुंचे कि अच्छा स्वास्थ्य उनका बुनियादी अधिकार है। आशा है कि जहां जहां स्वास्थ्य के अधिकारों के लिए पहल चल रही है, वहां लोगों के हाथ में यह पुस्तिका मददगार का काम करेगी। इस पुस्तिका के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करनेवाले ‘कष्टकरी संघटना’ के कार्यकर्ताओं के हम ऋणी हैं। मूल मराठी पुस्तिका के लिए सहायता देनेवाले विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) और स्वास्थ्य मंत्रालय, केंद्र शासन के भी हम आभारी हैं। लगन से टायपिंग व सज्जा करनेवाले श्री. दत्तात्रय तरस व श्री. रवी मांडेकर का पुस्तिका तैयार करने में निश्चित योगदान रहा है। ‘सेहत’ के डॉ. समीर मोने, प्रशांत खुंटे व अन्य सहयोगियों की विभिन्न प्रकार की मदद के बिना यह पुस्तिका संभव न होती, और इस संबंध में हम उनके आभारी हैं।

अमूल्य निधि

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सेहत

संकल्पना व प्रकाशन : साथी केंद्र, सेहत

### सेहत के बारे में....

सेहत (CEHAT - Centre for Enquiry into Health and Allied Themes) अनुसंधान ट्रस्ट का एक संशोधन केन्द्र है। आम लोगों की ज़रूरतों के आधार पर, स्वास्थ्य के विषय में शोध करने के लिए सन १९९१ में सेहत की स्थापना हुई। तब से सेहत ने सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित तीस से ज़्यादा विषयों पर शोध किया एहे, जो मुख्य रूप से चार क्षेत्रों से जुड़े हैं -

१. स्वास्थ्य सेवा और उसके आर्थिक पहलू
२. स्वास्थ्य से संबंधित कानून, नैतिकता और रोगियों के अधिकार
३. महिलाओं के स्वास्थ्य के विशेष मुद्दे
४. हिंसा और स्वास्थ्य

शोध कार्यों की संख्या, उनके विषय और स्तर की वजह से सेहत ने थोड़े ही समय में, देश में इस क्षेत्र की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में अपने को स्थापित किया है। पिछले कुछ वर्षों से, सेहते ने प्रशिक्षण, प्रकाशन, जन-चेतना बढ़ाने और स्वास्थ्य व्यवस्था को जनवादी दिशा में प्रभावित करने के प्रयास भी शुरू किए हैं। सेहत अपने घोषित उद्देश्यों के अनुसार काम कर रही है या नहीं, यह देखने के लिए एक स्वतंत्र समिति बनाई गई है। जिसे सेहत की सभी गतिविधियों की जानकारी व दस्तावेज दिए जाते हैं व समिति की रिपोर्ट प्रकाशित की जाती है। कुल मिलाकर जनवादी ढंग से निर्णय लेने का तौर-तरीका, पारदर्शिता, समतावादी मुद्दों पर जोर - इन वजहों से भी सेहत ने आज अपनी एक पहचान बनाई है।

# स्वास्थ्य के लिए इन बातों का होना ज़रूरी है !

## सबके लिए पीने का शुद्ध पानी

गहरे कुँए या हैन्डपंप से साल भर पीने लायक पानी मिलना चाहिए। बारिश के दिनों में या नदी का पानी इस्तेमाल करने से पहले, क्लोरीन का पावडर (ब्लीचिंग पावडर) पानी में मिलाना चाहिए। नल से पानी देते वक्त समय-समय पर पानी की टंकी की सफाई करनी चाहिए। घर में पानी लेते वक्त पानी में हाथ न डालें, हथे वाले बर्तन का इस्तेमाल करें। सफाई के लिये पर्याप्त मात्रा में पानी घर के पास मिलना चाहिए।



## सबके लिए कफ़ी मात्रा में पोषक आहार

पोषक आहार सालभर पर्याप्त मात्रा में मिलना चाहिए। इसलिए सबको पर्याप्त रोजगार या उत्पन्न मिले ऐसे सामाजिक बदलाव होने ज़रूरी हैं। सभी गाँवों में पर्याप्त राशन समय पर और उचित दाम में पूरी मात्रा में मिलना चाहिए। खाने में दाल, मछली, सब्जियाँ होनी चाहिए। खाना लोहे के बर्तनों में पकाना चाहिए। मुख्यतः छोटे बच्चों और महिलाओं को पर्याप्त और पोषक खाना मिलना चाहिए। सब्जियों और फलों के लिए घर के पास छोटा सा बगीचा लगाना चाहिए।



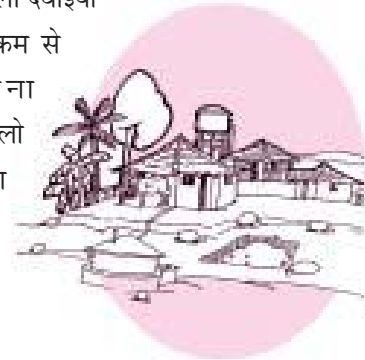
## सबके लिए स्वास्थ्यवर्धक घर

अच्छे स्वास्थ्य के लिए खिड़कियाँ और पर्याप्त उजाला देने वाले घर होने चाहिए। घर से धुँआ बाहर निकले इसलिए झरोखा या बिना धुँए वाला चूल्हा होना चाहिए। जानवरों के लिए जगह, घर से अलग रहनी चाहिए। नहाने के लिए (मुख्य तौर से महिलाओं के लिए) चारों तरफ से बंद नहाने की जगह होनी चाहिए। घर के नजदीक कीचड़ व गंदगी न हो इसका ध्यान रखना चाहिए।



## स्वस्थ पर्यावरण

गंदा पानी जमा न हो इसलिए सोख-गड्डे होने चाहिए। प्लास्टिक की थैलियों का उपयोग बंद होना चाहिए। सिंचाई योजना तैयार करते समय दलदल ना हो इसका ध्यान रखना चाहिए। औद्योगिक प्रदूषण विरोधी कानूनों को सख्ती से लागू करना चाहिए। कृत्रिम कीड़े मारनेवाली दवाईयों का उपयोग कम से कम करना चाहिए। जंगलो को बचाना और बढ़ाना चाहिए।



हम मिलकर यह करें।

- हर गाँव में हैन्डपंप या सुरक्षित कुँए के लिए माँग करें।
- कुँए में समय समय पर, मुख्यतः बारिश के दिनों में क्लोरीन का पावडर (ब्लीचिंग पावडर) डालने पर ध्यान रखें।
- राशन की दुकान से ठीक समय पर और उचित दाम व उचित मात्रा में राशन मिले, इसपर ध्यान दें।

# सरकारी स्वास्थ्य सेवा लोगों तक पहुँचनी चाहिए

## सरकारी उपकेन्द्र में यह सेवाएँ मिलनी चाहिए!

उपकेन्द्र में एक नर्स और एक पुरुष स्वास्थ्य सेवक होना चाहिए। उनके द्वारा सादी बीमारियों का इलाज होना चाहिए। इसलिए कम से कम २७ दवाईयाँ पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होनी चाहिए। टीकाकरण व अन्य

रोकथाम के उपाय किए जाने

चाहिए। गर्भवती

महिलाओं की जाँच होनी

चाहिए। स्वास्थ्य

सेवक की, हर सप्ताह

गाँव में भेंट होनी

चाहिए। हर उपकेन्द्र में

डॉक्टर की निश्चित समय

पर भेंट होनी चाहिए।



## बीमारियाँ न हों इस के लिए कार्यक्रम

कुँए में समय पर क्लोरीन पावडर घोलना, मच्छरों को मारने की दवाईयाँ छिड़कना, वनौषधियों को उगाने के लिए प्रोत्साहन, आँगनवाड़ी में जाने वाले बच्चों को पूरक खाना, स्वास्थ्य शिक्षा मुहिम ऐसे सभी कार्यक्रम, बीमारियाँ न हों इसलिए ठीक

तरह से चलाने चाहिए।

दस्त, मलेरिया इ. ऐसी

बीमारियाँ न फैलें

इसलिए इन रोगों पर

नजर रखने हेतु

विशेष व्यवस्था

होनी चाहिए।



## प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में यह इलाज संबंधी सेवाएँ भी मिलनी चाहिए

दो डॉक्टर और अन्य कर्मचारियों को स्थायी रूप से केन्द्र में रहना चाहिए। सरकारी नियम के अनुसार ११२ दवाईयाँ नियमित और पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होनी चाहिए। गर्भवती माताओं, बीमार व्यक्तियों को दाखिल करने की अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए। खून,

पेशाब, थूक के जाँच की

व्यवस्था होनी चाहिए।

इसी तरह गंभीर रूप

से बीमार व्यक्ति को

जल्द से जल्द बड़े

अस्पताल में भेजने

के लिए एम्बुलेन्स

की व्यवस्था होनी

चाहिए।



## सरकारी स्वास्थ्य कर्मचारियों को लोगों के साथ अच्छा बर्ताव करना चाहिए

बीमार व्यक्ति, बीमारी के कारण त्रस्त तथा असहाय होता है। उससे सहानुभुती से पेश आना चाहिए। बीमार व्यक्तियों को बिना कारण के इंतज़ार करने के लिए मज़बूर नहीं होना चाहिए। उन्हें ठीक तरह से जाँच कर बीमारियों के कारण और इलाज समझाने चाहिए। बीमार व्यक्तियों की

परेशानियों को समझना

चाहिए और उन से

अच्छा व्यवहार

करना चाहिए।

बीमार व्यक्तियों की

स्थिति का फायदा

उठाकर उनसे पैसे

ऐंठना अमानवीय है।



हम मिलकर यह करें।

- हमारे गाँव में जो स्वास्थ्य सेवाएँ मिलनी ज़रूरी है, उनका बोर्ड तैयार करें, और उन सेवाओं की माँग करें।
- गाँव में उपकेन्द्र की माँग करें। उपकेन्द्र और प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से सभी घोषित सेवाएँ मिलें इसलिए मिलकर प्रयास और सहयोग करें।

# स्वास्थ्य सेवा लोगों को जिम्मेदार, लोगों के नज़दीक होनी चाहिए

## पारंपारिक दवाओं को लगाना और उनका प्रयोग

पेड़-पौधों से अनेक उपयोगी दवाएँ तैयार होती हैं। ऐसे चुने हुए पेड़-पौधों को बगीचे में बोये और उनका उपयोग करें। ऐसी दवाएँ गाँव में मिलती है। बड़ुए या वैदू एवं लोगों को इन पेड़-पौधों की जानकारी रहती है तथा उन्हें लगाने के लिए



पैसा नहीं लगता है, यह उसका महत्वपूर्ण फायदा है। इन पेड़-पौधों की दवाओं का अभ्यास करना चाहिए और जो फायदा देने वाली तथा सुरक्षित हों उनका प्रचार करना चाहिए।

## प्राइवेट डॉक्टरों के लिए वैज्ञानिक और नैतिक बंधन

जब ज़रूरत न हो तब इन्जेक्शन सलाईन देना, जाँच के लिए ज़्यादा पैसा लेना और बिना ज़रूरत ऑपरेशन करना। वैसे ही गर्भ में यदि लड़की हो तो उसे गिराना इत्यादि अनैतिक घटनाएँ न हों इस लिए प्राइवेट डॉक्टरों पर दबाव डालना चाहिए। इस के लिए लोगों का स्वास्थ्य शिक्षण होना चाहिए। जिन दवाओं को देने के बारे में डॉक्टर को प्रशिक्षण प्राप्त न हो, उनका उपयोग उनके द्वारा नहीं किया जाना चाहिए। वैज्ञानिक और सही इलाज तथा वाजिब फीस इस के लिए नियम होने चाहिए।



## स्वास्थ्य कर्मचारियों द्वारा लोगों को विश्वास में लेना

स्वास्थ्य कार्यक्रम चलाने के लिए स्वास्थ्य सेवकों को लोगों का विश्वास प्राप्त कर, ठीक से जानकारी देनी चाहिए। इन कार्यक्रमों को चलाने के लिए लोगों का सहयोग कैसे आवश्यक है इसकी समझ होने पर लोग ज्यादा से ज्यादा जुड़ सकते



हैं। लोगों द्वारा खुद नेतृत्व लेकर स्वास्थ्य संबंधित कुछ भी काम करने पर सरकार द्वारा उन्हें समर्थन देना चाहिए।

## स्वास्थ्य साथी : स्वास्थ्य-सेवा का आधार

सभी गाँवों में, वहाँ के सभी फलिया/टोलियों में स्वास्थ्य सेवा मिलनी चाहिए। इसके लिए गाँव में रहने वाले, कुछ प्रशिक्षण लेकर 'नंगे-पाव डॉक्टर्स,' स्वास्थ्य-साथी होने चाहिए। सादी बीमारी पर उपचार, लोगों की भाषा में स्वास्थ्य शिक्षा, लोगों को साथ लेकर बीमारी दूर करने के लिए गाँव में सुधार इत्यादि काम यह अच्छी तरह से कर सकते हैं।



हम मिलकर यह करें।

- अपने गाँव में स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम लेना।
- अपने गाँव में कौन सा स्वास्थ्य कार्यक्रम कैसे लेना चाहिए, यह तय करना। इस कार्यक्रम को चलाने में भाग लेना।
- जानकार आदमी की मदद से, उपयोगी दवाओं के पेड़-पौधे(जड़ी-बुटी) को चुनना तथा उनका अभ्यास करना।

# महिलाओं का स्वास्थ्य -

## अन्याय रोकें, विशेष ध्यान देने की ज़रूरत

### माहवारी अपवित्र नहीं है।

बच्चा पैदा होने के लिये माहवारी का आना ज़रूरी होता है। उसमें अपवित्र या अमंगल कुछ भी नहीं। जिस खून से गर्भ पनपता है, वह खून माहवारी के खून से अलग नहीं है। उस खून को गंदा समझना महिलाओं के प्रति अन्यायपूर्ण बर्ताव है। तमाम पढ़ी-लिखी औरतों



माहवारी के दौरान छुआछुत नहीं पालाती। उनका इससे कुछ भी नुकसान नहीं होता है। माहवारी के बारे में स्कूलों व समाज में जानकारी दी

जानी चाहिए।

### लड़के के लिए ज़िद - स्त्री पर अन्याय

कई परिवारों में, लड़का होना चाहिए ऐसी ज़िद रहती है और सिर्फ लड़कियाँ होने पर स्त्री को दोष दिया जाता है। सत्य तो यह है कि लड़का होगा या लड़की, यह पुरुष के बीज के गुण से तय होता है। आजकल ऐसी भी प्रथा शुरू हो गई है कि गर्भ की परीक्षा करके यदि लड़की पाई गई तो गर्भपात करा दिया जाता है। यह माता के स्वास्थ्य के लिए

बहुत हानिकारक तो है ही, कानूनन अपराध भी है और नैतिक तौर पर घृणास्पद है। हमें

लड़के के लिए ज़िद की मान्यता को तोड़कर ऐसी अत्याचारी प्रथाओं को पूरी तरह बंद करना

चाहिए।



### बच्चा न हो तो दोनों की डॉक्टर जाँच होना ज़रूरी है

शादी के बाद अगर बच्चा नहीं होता है तो पति-पत्नी किसी में भी दोष होने की संभावना है। नहीं तो दोनों के संबंधों में कमियाँ हो सकती हैं। इसलिए डॉक्टर से सलाह ले कर, दोनों की शारीरिक जाँच करनी चाहिए।



बच्चा न होने के कारण, औरत को दोष देना, तकलीफ देना, दूसरी शादी करना अन्यायजनक है। दोनों की जाँच करें और दोष पता लगने पर उपचार करवा लें।

### औरतों की विशेष समस्याओं को नजर अंदाज न करें

सफेद पानी जाना, माहवारी से संबंधित तकलीफ (दर्द, समय पर माहवारी का न आना, ज्यादा खून जाना इ.) ऐसी औरतों की समस्याओं को नजरअंदाज किया जाता है। इससे औरतों को बिना वजह बहुत सी परेशानियाँ सहनी पड़ती हैं। औरतों को बिना शरमाये इन समस्याओं को लेकर डॉक्टर के पास जाना चाहिए। पुरुषों को इस संबंध में औरतों को सहयोग देना चाहिए।

सरकारी स्वास्थ्य सेवा की तरफ से औरतों की खास बीमारियों के लिए महिला डॉक्टर होनी चाहिए और संवेदनशील सेवा मिलनी चाहिए।



### हम मिलकर यह करें।

- माहवारी से संबंधित गलतफहमियाँ तथा सिर्फ लड़का होने संबंधी विचारधारा को बदलने के लिए इस विषय पर स्लाईड शो का आयोजन करें।
- ज्यादा से ज्यादा पुरुषों तक भी यह जानकारी पहुँचायें।
- जिन दाम्पत्यों को बच्चा नहीं होता है, उनके लिए जाँच शिबीर का आयोजन करें। शोहरकी दूसरी शादी का सामाजिक प्रतिबंध करें।

# गर्भावस्था में और बच्चा पैदा होते समय ध्यान रखने वाली बातें

## गर्भावस्था में आहार

गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त खाना नहीं देने पर, माँ और बच्चा दोनों कमजोर हो सकते हैं। खाने में ज्यादा मात्रा में दाल तथा हरी सब्जियाँ देनी चाहिए, हो सके तो माँस, मछली, अंडे भी दें। दिन में तीन से चार बार खाना दें। ज्यादा खाना देने से बच्चा छोटा पैदा होता है



यह गलतफहमी है। माँ के शरीर में खून बनने के लिये चौथे महीने से लोहे की गोली देनी चाहिए। हड्डियों की मज़बूती के लिये सातवें महीने से कैल्शियम की गोली देनी चाहिये।

## गर्भावस्था में नियमित जांच और टीकाकरण

गर्भवती महिला को कुछ समस्या हो तो जांच करने से वह समझ में आ सकती है। इसी तरह जाँच के समय आहार और अन्य ध्यान देने वाली बातों पर सलाह दी जाती है। पहली जांच के समय, पूरे शरीर की जांच, खून, पेशाब, रक्तचाप को जाँचते हैं। बाद में होने वाली जांचों में हर महीने पेट, पेशाब, रक्तचाप जाँचते हैं। छठे तथा आठवें महीने में टेटनस का टीका देते हैं।



## गर्भावस्था में स्वतरे के चिन्ह

गर्भावस्था में, नीचे दी हुई परिस्थितियों में तुरंत अस्पताल ले जायें : खून बहना, बच्चे का हिलना-डुलना अचानक बंद हो जाना, आँखों के सामने अंधेरा छा जाना।

नीचे दी हुई परिस्थितियों में, पहले से तय करके अस्पताल में जचकी करना ठीक रहता है :



माँ का वजन तथा कद कम हो तो, बच्चे का सिर ऊपर हो या बच्चा तिरछा हो तो, पिछली गर्भावस्था में समस्या हुई हो तो, माँ को गंभीर बीमारी हो तो।

## बच्चा होते समय यह ध्यान में रखें

बच्चा होते समय यह चीज़ें साफ रखें :

जचकी की जगह, कपड़े, दाई के हाथ साबुन से धुले हुये होने चाहिये।

नाल काटने का ब्लेड और धागा उबला हुआ होना चाहिए।

निचे दी हुई परिस्थिति में अस्पताल में भेजें :

समय से पहले बच्चा होना, झटके आना, समय पर बच्चा न होना, हरा पानी आना, पेट में लगातार बहुत ज्यादा दर्द।



## हम मिलकर यह करें।

- गर्भवती महिलाओं की गाँव में ही जाँच हो, उन्हें उचित सलाह व जानकारी मिले और अच्छी सेवा मिले इसके लिए मिलकर प्रयास करें।
- गर्भवती महिलाओं को विशेष आहार और आराम देने के लिए जनजागृति करें।
- गाँव में प्रशिक्षित दाई न हो तो उसकी मांग करे व सहयोग करें।

# छोटे बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में ध्यान देने वाली बातें

## माँ का दूध - बच्चे के लिए अमृत

बच्चा होने के बाद, बच्चे को तुरंत दूध पिलाना चाहिए। शुरुआत में बच्चे को पहला गाढ़ा दूध पिलाना चाहिए। पहले चार महिने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाना चाहिए। उसके बाद के समय माँ के दूध के साथ ऊपर का अन्न भी बच्चे को देना चाहिए। बोतल से दूध पिलाने पर बच्चे को दस्त हो सकता है। उससे



पूरी तरह बचना चाहिए। जब ज्यादा जरूरी हो तब ऊपर का दूध उबाल कर साफ चम्मच से पिलाएँ।

## बच्चे को ऊपर का अन्न

बच्चा चार महिने का होने के बाद, उसे ताजा और थोड़ा पतला खाने के पदार्थ देने चाहिए। उदाहरण - पतले पदार्थ, खिचड़ी, दाल, चावल, दलिया इत्यादि दिन में ५ से ६ बार खाने के लिए देना चाहिए। सभी प्रकार के खाने में एक छोटा चम्मच खाने का तेल डालना चाहिए। अच्छी तरह से पकी हुई दाल, माँस, मूंगफली ऐसे खाने के पदार्थ दिन में कम से कम दो बार देना चाहिए। आसानी से मिलने वाले फल और हरी सब्जी बच्चे के खाने में होना चाहिए।



## बच्चों के लिए विटामिन 'ए' और लोहा

६ महिने से लेकर ५ साल तक बच्चों को हर ६ महिने में विटामिन ए की खुराक देनी चाहिए। विटामिन ए की कमी न हो इसके लिए हरी व पीली सब्जियाँ, आम व गाजर खाने के लिए देना चाहिए। खून की कमी दूर करने के लिए ६ महिने से २ साल तक बच्चों को लोहे



की पीने की दवा देना चाहिए। खून की कमी होने पर लाहे की पीने की दवा ६ महिने और हरी सब्जी, उसी तरह लोहे के बर्तन में बने पदार्थ खाने चाहिए।

## बच्चे को समय पर और सभी प्रकार के टीके

सभी बच्चों को पहले साल तक सभी आगे का टीका मिलना चाहिए।

- १) टी.बी. का टीका - जन्म के १ महीना के अंदर।
- २) पोलिओ का टीका - जन्म के बाद डेढ़ महिने, ढाई महिने और साढ़े तीन महिने के अंदर
- ३) ट्रिपल का टीका - जन्म के बाद डेढ़/ढाई/साढ़े तीन महिने पूरा होने पर। (गालगंड/कुकुर खाँसी/टेनस से बचने के लिए)
- ४) खसरे का टीका नौवें महिना में।



हम मिलकर यह करें।

- टीकाकरण कार्यक्रम और आँगनवाड़ी ठीक तरह से चले इसके लिए मिलकर प्रयत्न करें।
- खास करके छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं के पोषण के लिए हरी सब्जी, फल, इसकी बागवानी तैयार करें।
- छोटे बच्चों को टीका और खाने के पोषक पदार्थ, इसके बारे में गाँव के लोगों को जानकारी देना।



# दवाईयों का उपयोग उचित ढंग से होना चाहिए!

## जरूरत हो तभी दवाईयाँ लें

बीमारी से लड़ने का काम शरीर खुद करता है, दवाईयाँ सिर्फ पूरक काम करती हैं। बीमारी में आराम, उपयुक्त आहार, घरेलू उपाय व दूसरों का मानसिक सहारा यह महत्वपूर्ण है। कभी कभी दवाईयों का गलत परिणाम हो सकता है। इसलिए जब जरूरत हो तभी दवाईयों का इस्तेमाल करें। कुछ डॉक्टर बेवजह ज्यादा दवाईयाँ देते हैं, उनसे बचना चाहिए।



लेकिन रोगजंतुओं को मारने वाली दवाईयों का कोर्स पूर्ण मात्रा में लेना जरूरी है।

## दवाईयाँ कैसे सस्ती मिलेंगी?

दवाईयाँ मूल नामों से और कंपनियों के बाजारू नामों से उपलब्ध होती है। (उदा: मूल - अस्पिरिन, बाजारू - अस्प्रो, अनासिन) मूल दवाईयाँ सस्ती होती हैं। इसलिए उनका इस्तेमाल होना चाहिए। दवाई बनाने वाली कंपनियाँ बेवजह दवाएँ मिलाकर अवैज्ञानिक दवा बनाते हैं। (उदा. सर्दी के मलहम, ताकत के लिए टॉनिक, खाँसी की पीने की दवा)। ऐसी महंगी दवाई लेने से बचना चाहिए।



## सादी बीमारी में इंजेक्शन से बचें

गोली का असर आधे घंटे में होता है और इंजेक्शन का पाँच मिनट में। इंजेक्शन का यही एक प्रमुख महत्व है। कुछ स्थितियों में इंजेक्शन जरूरी है :- गंभीर बीमारी, बेहोश होना, लगातार उल्टी, कुछ टीके देने के लिए। इंजेक्शन के खतरे :- हाथ/पैर लूला होना, सुई ठीक से न उबाली तो फोड़ा



होना, ब-पीलिया और एड्स होने की संभावना. इसलिए सादी बीमारी में इंजेक्शन आम तौर पर नहीं लेना चाहिए।

## सलाईन मतलब नमकीन पानी !

निम्नलिखित परिस्थिति में मुँह से दिया हुआ पानी पीने में मुश्किल होती है, या वह पूरा नहीं पड़ता। इसलिए खून में सीधे जंतुरहित नमक का पानी देना जरूरी हो जाता है - लगातार उल्टी, बेहोशी, जोरों से खून बहना, गंभीर बीमारी, आपरेशन और लगातार दवा देने के लिए। इसके अतिरिक्त सलाईन लेना या देना गलत है। सलाईन से ताकत नहीं मिलती। सादी बीमारी में पानी पी सकने वाले बीमार को सलाईन की जरूरत नहीं होती।



हम मिलकर यह करें।

- इंजेक्शन/सलाईन की जरूरत कब होती है और कब नहीं होती है इसकी जानकारी देने वाला पोस्टर प्रदर्शन का आयोजन करके जनजागृती करे।
- जरूरत ना होने पर भी ज्यादा दवाएँ और बेवजह इंजेक्शन/सलाईन देनेवाले डॉक्टरों और दवाखानो का सामूहिक बहिष्कार करें।
- गाँव में मूल नाम से ही दवाईयाँ उपलब्ध करने की योजना तैयार करे।

# सादी बीमारी में सही इलाज

## दस्त में पीने के पदार्थ ज्यादा दें

दस्त में आमाशय और आंत से पानी रिसता है। इसलिए पर्याप्त मात्रा में पीने के पदार्थ ले (जैसे भात का पानी, चावल का बासी)। इस के अलावा घरेलू सलाईन भी देते रहें। एक ग्लास पानी में दो चम्मच शक्कर और एक चुटकी नमक मिलाकर घरेलू सलाईन बनायें।



दस्त रुकने तक घरेलू सलाईन पिलाते रहें। दस्त में दवा की ज्यादा जरूरत नहीं होती है। छोटे बच्चों को माँ का दूध तथा बड़ों को खाना चालू रखें।

## घरेलू उपचारों से बुखार कम हो सकता है

बुखार होने पर डाक्टरी इलाज के अलावा नीचे दिये हुए घरेलू उपचार करें। बुखार में मोटी चादर/कम्बल न ओढ़ें, पानी ज्यादा पिलाते रहें। दरवाजे, खिड़कियाँ खुले रखें। बुखार ज्यादा होने पर बीमार व्यक्ति का शरीर गीले कपड़े से पोछते रहे। पैरासिटामॉल नाम की गोली लेने से बुखार कम होता है। जिस बीमारी से बुखार आया है उसकी पहचान और इलाज के लिए डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।



## मामूली सर्दी खांसी : घरेलू उपचार पर्याप्त है।

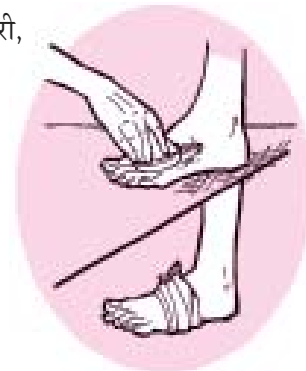
सर्दी खांसी ५-७ दिनों में अपने आप ठीक हो जाती है। नाक बंद होने पर गरम पानी का भाप लेना चाहिए। खांसी के लिए तुलसी का काढ़ा, मिश्री तथा गुड़ मुँह में रखना, गरम पानी से गरारे करना- ऐसे घरेलू उपचार उपयोगी हैं। सिरदर्द और बदनदर्द कम करने के लिए पैरासिटामॉल लें।



बाजारु मलहम, पीने की दवाए महंगी होती है। उनका खास असर नहीं होता है। इसलिए उनका इस्तेमाल न करें।

## घाव - साफ करें, साफ रखें!

जखम सुखी और साफ रखें तो आपने आप ठीक हो जाती है। घाव में गन्दगी जाने पर मवाद होता है। जखम होने पर यह करें - घाव लगातर पाँच मिनट तक दबाये रखें और खून बंद करें। गीली रुई से घाँव सुखा और साफ करें। जेंशन व्हायलेट तथा पारंपारिक दवा (कुमारी, इमली के पत्तों का लेप इ.) लगायें। घाँव को बँडेज पट्टी से बांधकर रखें।



हम मिलकर यह करें।

- सर्दी-खाँसी, सादा दस्त, बुखार, जखम पर शास्त्रीय घरेलू उपचारों की जानकारी दें। घरेलू सलाईन बना कर दिखाएँ।
- सर्दी-खाँसी पर बाजार में मिलने वाला मलम और दवाईयों का इस्तेमाल न करें।
- सादी बीमारी में पारंपारिक गुणकारी दवाईयों के इस्तेमाल का प्रसार करें।

# प्राथमिक उपचार - जल्दी और योग्य कटना चाहिए

## साँप काटने पर उपाय

थोड़े ही साँप विषैले होते हैं - उदा. नाग, करैत, घोणस, समुद्री साँप। साँप पहचानना मुश्किल होता है इसलिए साँप काटने पर जल्दी अस्पताल भेजें। अस्पताल में विषैले साँप के काटने पर भी इलाज होता है। साँप द्वारा काँटी हुई जगह पानी से साफ करें और ज्यादा न हिलायें।

उस पर पट्टी बाँधे और



जल्द से जल्द अस्पताल ले जायें। विष विरोधी दवा देने पर विष का परिणाम कम हो जाता है।

## कुत्ता काटने पर क्या करें?

पागल जानवर या कुत्ते के काटने से जलातंक (रेबीज़) नाम की बीमारी होती है। इस बीमारी के होने पर मृत्यु निश्चित है। इसलिए किसी भी जानवर (कुत्ता, बिल्ली, गाय बैल, भैस इ.) के काटने पर, साबुन पानी से जख़्म तुरंत धोयें। जानवर पर निगरानी रखें। दस दिनों में जानवर मर जाये अथवा भाग जाये, लोग उसे

मार दें तो

तुरंत

जलातंक

बीमारी का

टीका लेना

चाहिए।



## जली हुई जगह पर पानी डालें

जली हुई जगह पर तुरन्त १०-१५ मिनट तक पानी डालते रहने से अन्दर की जलन और गर्मी कम होती है। इसके बाद जली हुई जगह पर कुछ भी न लगायें, सिर्फ साफ रखें और अस्पताल ले जायें। फोड़ा होने पर न फोड़ें। शरीर का ज्यादा भाग जलने पर लगातार

पानी पिलायें।

पैरॉसिटामॉल की गोली लेने से जलन और दर्द कम होने में मदद मिलती है।



## बेहोश व्यक्ति को मदद कैसे करें ?

बेहेश व्यक्ति को करवट पर सुलाना चाहिए जिससे जीभ श्वासमार्ग में रुकावट न करे और सांस चालू रहे। कपड़े ढीले करें और श्वास लेने के लिए जगह दें। पैरों को थोड़ा ऊँचा रखें। जल्द से जल्द डॉक्टर की मदद लें। प्याज या चप्पल नाक

से लगाना, पानी

डालना, पानी

पिलाने की कोशिश

करना, ऐसे उपाय

न करें -उनसे

ज्यादा खतरा हो

सकता है।



हम मिलकर यह करें।

- साप के डसने पर बचाव की सुई और कुत्ता काटने पर दिये जाने वाला टीका नजदिक के सरकारी अस्पताल में मिलता है या नहीं, यह जाकर निश्चित करे।
- अपने गाँव के विषैले साँपों के बारे में जानकारी इकठ्ठा करे। साप के डसने पर बचाव के लिए इलाजों की जानकारी डाक्टर से ले।
- गाँव में प्राथमिक उपचार की जानकारी का शिबीर आयोजित करे।

# गंभीर बीमारी : ऐसी मौतों से बचाव किया जा सकता है

## टी.बी. - समय पर, पूरा उपचार करवाएँ

जन्तुओं के कारण होनेवाली, यह एक लम्बे समय तक चलने वाली बीमारी है। समय पर बीमारी की पहचान और ठीक से इलाज करने से रोगी ठीक हो सकता है। १५ दिन से ज्यादा खाँसी या बुखार होने पर और खकार में खून पड़ने पर, टी.बी. की बीमारी का शक करें और अस्पताल ले जाएँ। इलाज लगातार



कम से कम ९ महीने लेना चाहिए। सरकारी योजना में बीमारी के लिए जाँच व इलाज मुफ्त होता है।

## मलेरिया रोग की पहचान, मच्छरों की रोकथाम

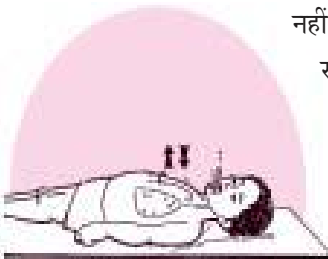
यह बीमारी मच्छर के काटने से फैलती है। इस बीमारी में ठंड लगकर बुखार, एक दिन छोड़कर या रोज एक ही समय पर आता है। मलेरिया होने पर दवाई का पूरा कोर्स लेने के बाद, बीमारी पूरी तरह ठीक हो जाती है। मलेरिया का दिमाग पर असर होने से बुखार के साथ गूँगापन, बेहोशी या झटके हो

सकते हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत अस्पताल भेजें। मच्छर न फैले इसके लिए आस-पास के गड्ढों-नालों में पानी जमा न होने दें।



## न्यूमोनिया - छोटे बच्चों की बड़ी बीमारी

इस बीमारी में बच्चों को खाँसी या बुखार आने के साथ साँस फूलती है। इस बीमारी की समय पर पहचान और उस पर इलाज होने से बच्चे की जान बच सकती है। न्यूमोनिया गंभीर होने पर, साँस के साथ पसली के नीचे गड्ढे पड़ते हैं और बच्चा दूध नहीं पी पाता। बच्चे की



साँस तेज़ चलने पर न्यूमोनिया का शक करें और तुरंत डॉक्टर से इलाज करवाएँ।

## कैन्सर - जल्दी पहचानें, नहीं तो जान को खतरा है

शरीर के किसी भी अंग का अनियंत्रित बढ़ना मतलब - कैन्सर। अक्सर चालीस साल की उम्र के बाद कैन्सर होता है। बिल्कुल समय पर बीमारी की पहचान न होने पर यह बीमारी जानलेवा हो सकती है। इसलिए कैन्सर के रोग के नीचे दिये गए कोई भी लक्षण

दिखने पर जल्दी डॉक्टर को दिखाएँ : शरीर में कहीं भी गाँठ, माहवारी बंद होने के बाद फिर से खून जाना, ठीक न होने वाला खाँसी, बिना कारण के वजन कम होते जाना।



हम मिलकर यह करें।

- टी. बी., दिमाग में मलेरिया, न्यूमोनिया, कैन्सर इन बीमारियों का शक कब लेना चाहिए इसका बोर्ड गाँव में लगाना, और इनकी पहचान समय पर होने के लिए जागरूक रहना।
- टी.बी. के मरीज को सरकारी सेवा के माध्यम से पूरा इलाज मुफ्त मिलने का प्रयत्न करना।
- मच्छर न फैले, इसके लिए छिड़काव और गंदे भरने का कार्यक्रम लेना चाहिए।

# शराब-तंबाकू: शरीर और समाज के लिए घातक

## तंबाकू जहर है .....

बीड़ी, सिगरेट, जर्दा, तंबाकू वाला पान मसाला या मंजन, इन सभी में तंबाकू होती है। तंबाकू के धुँए से लगातार खाँसी, साँस के रास्ते में होने वाली बीमारियाँ और फेफड़े का कैंसर ऐसे भयानक रोग होते हैं। इसी तरह उच्च रक्तदाब, दिल की बीमारियाँ भी हो सकती हैं। जर्दा और



तंबाकू से जीभ पर और मुँह में सफेद दाग आते हैं। अन्त में मुँह या गाल का कैंसर हो सकता है।

## तंबाकू की आदत समाज से दूर होनी चाहिए!

बीड़ी, सिगरेट, तंबाकू बनाने वाली कंपनियाँ समाज में तंबाकू की आदत को बढ़ावा देते हैं। इसलिए पहले तंबाकू, पान मसाला के विज्ञापनों को बंद करना चाहिए। उसके बाद इस व्यापार पर बंदी लानी चाहिए। तंबाकू उद्योग से सरकार को बड़े पैमाने पर टैक्स मिलता है। यह पैसा तंबाकू विरोधी जनजागृती तथा तंबाकू से होने वाली बीमारियों के इलाज के लिए खर्च होना चाहिए।



## शराब करे - शरीर और दिमाग दोनों को खराब

शराब की वजह से पेट में जलन होती है, और अल्सर हो सकता है। जिगर की बामारी लग जाती है, आगे चलकर पेट में पानी भरना, पीलिया, खून की उल्टी, कैंसर ऐसी बीमारियाँ होती हैं। इसी तरह मांसपेशी और दिल कमजोर हो जाते



हैं। भूलने की बीमारी, निर्णय लेने में असमर्थता, बेतहाशा शराब पीने की आदत लगना ऐसी मानसिक समस्याएँ भी हो जाती हैं। गर्भावस्था में शराब पीने से, पेट में पल रहे

बच्चे पर खराब परिणाम हो सकता है।

## शराब बेचनेवाले बनाम शराब बंदी आंदोलन

शराब का धंधा चलाने वाले, सरकारी नीतियों की मदद से शराब की लत को समाज में बढ़ाते हैं। इसलिए शराब के उत्पादन व बिक्री पर कड़े प्रतिबंध होने चाहिए। शराब के व्यापार से मिलनेवाला मुनाफा, शराब बंदी के कामों के लिए और शराब से पीड़ित बीमारों के उपचार के लिए खर्च

होना चाहिए। शराब की वजह से, सबसे ज्यादा तकलीफ महिलाओं को होती है। अक्सर औरतों की अगुआई में चलने वाले, शराब बंदी आंदोलनों का हमें जोरदार समर्थन करना चाहिए।



### हम मिलकर यह करें।

- पोस्टर प्रदर्शन, नुककड नाटक के माध्यम से गाँव में शराब, तंबाकू विरोधी कार्यक्रमों का आयोजन करे। शराब/तंबाकू की आदत से मजबूर लोगों को उससे बाहर निकलने के लिए सामुहिक आधार दे व मदद करे।
- ग्रामसभा में महिलाओं की ओर से शराब बंदी का प्रस्ताव लाकर उसे मंजूर करे।
- शराब के व्यापार पर निर्बंध लाने के लिये माँग करे।

# यौन संबंधित बीमारियाँ व एड्स को बढ़ने से रोकें

## यौन रोगों को पहचानें

यौन संबंधों द्वारा फैलने वाली बीमारियाँ अलग-अलग जंतुओं के कारण होती है। इन बीमारियों में मर्दों को पेशाब करते समय जलन, पेशाब में मवाद, यौन अवयवों पर और जाँघ में खुजली या गाँठ होना, ऐसी तकलीफें होती हैं। महिलाओं में पेशाब के समय जलन, सफेद पानी, यौन-मार्ग में खुजली,



कमर व पेट के निचले हिस्से में व जोड़ों का दर्द इ. तकलीफें हो सकती हैं।

## इन बीमारियों की रोकथाम करें !

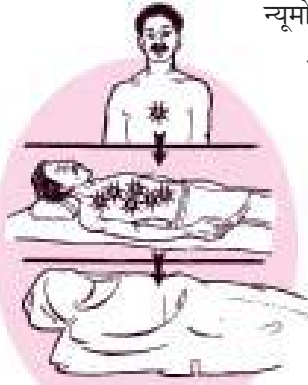
निरोध के इस्तमाल से इन बीमारियों के होने का खतरा कम होता जाता है। लेकिन यौन संबंधों का बाज़ारीकरण, पुरुषप्रधानता, काम-धंधे के लिए पुरुषों का गाँव से बाहर रहना, इन कारणों से ऐसी बीमारियाँ बढ़ती हैं। यौन संबंध प्रेम और

ईमानदारी पर आधारित होने चाहिए। इसलिए स्त्री-पुरुष असमानता और विकास प्रक्रिया की वजह से परिवारों में टूटन बंद होना चाहिए।



## एड्स मतलब क्या ?

एड्स नाम की नयी संसर्गजन्य बीमारी पर कोई टीका या पूरा इलाज करने वाली दवा उपलब्ध नहीं है। इस बीमारी में मृत्यु निश्चित है। एड्स से शरीर की रोगप्रतिकार शक्ति कम हो जाती है। इससे दस्त, टी.बी.,



न्यूमोनिया इ. रोग होते हैं और आखिर में व्यक्ति की मृत्यु होती है। एड्स से प्रभावित व्यक्ति के खून, वीर्य व योनिस्त्राव के माध्यम से यह बीमारी फैलती है।

## एड्स न हो इसके लिए क्या करें?

1. सिर्फ विश्वासपूर्ण जोड़ीदार से शारीरिक संबंध रखें।
2. यौन-साथी को एड्स की संभावना हो तो निरोध का इस्तमाल करें।
3. सिर्फ जंतुरहित सुई, इंजेक्शन का इस्तेमाल करें।
4. खून लेते समय उसमें एड्स का विषाणु नहीं है इसकी पक्की जाँच करवा लें।

बाकी यौन संबंधों से फैलनेवाली बीमारियों को रोकने के लिए जो सामाजिक सुधार जरूरी हैं, एड्स को रोकने के लिए भी वह सुधार जरूरी हैं।



## हम मिलकर यह करें।

- यौन संसर्ग की बीमारियाँ, एड्स इनकी जानकारी देने वाले पोस्टर, स्लाइड शो, चर्चा कार्यक्रमों का आयोजन करे।
- गाँव से बाहर नोकरी के लिए जाने वालों को एड्स व यौन संसर्ग की बीमारियों की जानकारी दे और उन्हें सतर्क करें।
- यौन संसर्ग से फैलनेवाली बीमारियों पर जल्द से जल्द पुरुष और स्त्री इन दोनों ने डाक्टरी इलाज लेना चाहिए, इसके लिए जनजागृती करे।

# चमड़ी की बीमारी - इलाज आसान, बचाव भी आसान

## खाज - आसानी से फैलने वाली चमड़ी की बीमारी

खाज की बीमारी एक छोटे कीड़े की वजह से होती है। जुओं की तरह यह बीमारी एक से दूसरे को जल्दी फैलती है। चमड़ी पर छोटे-छोटे दाने निकलते हैं व खुजली होती है। इस बीमारी के होते ही, समय पर दवा/ मलहम नहीं लगाया तो दानों में मवाद भर सकता है। खाज होने पर उसका कीड़ा मारने वाला सफेद



मलहम घर के सभी लोगों के शरीर पर लगाएँ। खाज का कीड़ा किसी भी इंजेक्शन से नहीं मरता है। खाज में मवाद होने पर उसके लिए दूसरी प्रकार की दवाएँ लेना चाहिए।

## कुष्ठरोग - पूरा इलाज और अपनापन चाहिए

कुष्ठरोग, एक प्रकार के जन्तु के कारण होता है। जब किसी के शरीर पर न खुजलाने वाले हलके रंग के दाग दिखने लगें तो कुष्ठरोग होने का शक करें। ऐसा होने पर थोड़े स्पर्श से या ठंडा-गरम में फर्क का आभास नहीं होता है। गोलियों के कोर्स से कुष्ठरोग पूरी तरह ठीक हो जाता है। परंतु डॉक्टर की सलाह के अनुसार पूरे समय तक गोली चालू रखनी चाहिए। कुष्ठरोगियों को अलग न रखे। विशेषकर गोली शुरू करने के बाद, कुष्ठरोग से दूसरों को खतरा नहीं रहता।



## दाद - सही इलाज से तुरंत फायदा

दाद एक प्रकार के फंगस के कारण होता है। उमस, गीले कपड़े, पानी का काम, जहाँ चमड़ी गीली रहती है वहाँ दाद होता है (जैसे जाँघों के बीच में/ कमर के नीचे का भाग)। जब खुजलाने वाला धब्बा दिखे, तब दाद होने का शक करें। इसके लिए बिना शर्माएँ डॉक्टर को दिखाएँ और दो-



चार हफ्ते तक नियमित रूप से दवा लगाएँ। विज्ञापनों में दिखाए जाने वाले मलहम (जिनसे चमड़ी जल सकती है) का उपयोग न करें।

## चमड़ी की बीमारी से बचने के उपाय

खून में खराबी होने पर चमड़ी की बीमारी होती है, ऐसा समझना गलत है। सफाई रखें, पौष्टिक आहार लें और इन बीमारियों से बचें। बाथरूम या बंद जगह में सभी कपड़े निकालकर रोज नहाना चाहिए। दूसरे द्वारा उपयोग की जाने वाली तौलिया/गमछा, कपड़े इत्यादि का उपयोग न करें।

दाद से बचने के लिए चमड़ी को सूखा रखें। यदि संभव हो, तो हरी सब्जी, फल इत्यादि जरूर खाएँ।



हम मिलकर यह करें।

- खून खराब होने पर चमड़ी का रोग होता है, इस गलतफहमी को दूर करें।
- कुष्ठरोग के बारे में बरे में बरे में भेदभाव दूर करने के लिए जनजागृति करें। कुष्ठरोगियों की पहचानकर उनका पूरा इलाज हो और समाज इन रोगियों को बिना भेदभाव के से स्वीकार करे, इसके लिए पहल करें।
- चमड़ी की बीमारी से बचाव हेतु घर में पर्याप्त पानी, नहाने के लिए बंद जगह होनी चाहिए, इसके लिए पहल करें।

# आँखों की उचित देखभाल करें !

## मोतियाबिन्द

आँख का पारदर्शक लेंस जब सफेद हो जाता है तो इसे मोतियाबिन्द कहते हैं। बुढ़ापे में अनेक लोगों को मोतियाबिन्द हो जाता है। बुढ़ापे में धुंधला दिखना, एक वस्तु की जगह दो वस्तु दिखना, ऐसा होने पर मोतियाबिन्द की शंका करनी चाहिए। ऐसी तकलीफ हो तो डॉक्टर को समय पर दिखाएँ। सरकारी योजना के



अंतर्गत इसका मुफ्त ऑपरेशन होता है। ऑपरेशन के बाद एक महीने तक, तेज रोशनी आँखों पर न पड़े, इसके लिए आँख को ढक कर रखना पड़ता है।

## काला मोतिया (ग्लॉकोमा) - आँख की गंभीर बीमारी

जब आँख अचानक लाल हो कर जोर से दर्द करने लगे तो जल्दी से डॉक्टर को दिखाएँ। काला मोतिया जैसी आँख की गंभीर बीमारी होने पर व्यक्ति अंधा हो सकता है। इसलिए जल्दी इलाज करने से ही आँख का बचाव हो सकता है। ऐसा

मानना कि दाँत निकालने से आँख की रोशनी कम हो जाती है, गलत है। उम्र बढ़ने पर यदि दिखना कम होने लगे तो डॉक्टर से जांच करवाएँ।



## आँख में चोट न लगने पाए!

मशीन पर लोहे का काम, पत्थर तोड़ना, इत्यादि काम करते समय आँख में छोटा टुकड़ा जा सकता है। इसलिए इस तरह का काम करते समय, बिना नम्बर का गॉगल उपयोग करें। पटाखे इत्यादि छोड़ने के समय भी विशेष ध्यान रखें।



आँख में टुकड़ा जाने पर, आँख को मसलना नहीं चाहिए। बल्कि गीली रुई से टुकड़ा निकालें या डॉक्टर को दिखाएँ।

## आँखों को स्वस्थ रखने के लिए

काजल लगाने से आँख की रोशनी नहीं बढ़ती है। बल्कि आँख आना, जैसी तकलीफ हो सकती है। हरी सब्जी, फल खाने से आँखों की रोशनी ठीक रहती है। बच्चों में भेंगापन का शक होने पर तुरन्त डॉक्टर को दिखाएँ, नहीं तो हमेशा

के लिए आँख खराब हो सकती है। छोटे ऑपरेशन से भेंगापन भी जाता है, आँख की रोशनी का भी नुकसान नहीं होता है।



## हम मिलकर यह करें।

- मोतियाबिन्द का इलाज व उसके ऑपरेशन के लिए अपने क्षेत्र में शिविर आयोजित करने का प्रयत्न करें।
- सभी ६ महीने से ५ साल के बच्चों को हर ६ महीने में 'विटामिन ए' की खुराक मिलें, यह सुनिश्चित करें।
- घर के आसपास बगिया तैयार करें, हरी सब्जी, फल लगायें व इन का उपयोग ज्यादा करें।
- काम करते समय आँख में चोट होने की संभावना होती है, इसलिए आँखों की सुरक्षा के लिए उपयुक्त उपाय करें।



# जन स्वास्थ्य समिती - स्वास्थ्य आंदोलन का आधार

## अपने गाँव में जन स्वास्थ्य समिति गठित करें!

गाँव में स्वास्थ्य के मुद्दे पर बैठक करें। इस बैठक में महिला व पुरुष दोनों शामिल होने चाहिए। गाँव के विकास में रुचि रखनेवाले ५-१० लोगों का चयन समिति के काम के लिए करें, जिनमें महिलाएँ भी शामिल होनी चाहिए।

## गाँव की जन स्वास्थ्य समिति का काम

गाँव स्तर मिलनेवाली स्वास्थ्य सेवाओं (जैसे टीकाकरण, कुएं में क्लोरिन पावडर डालना इत्यादी) उचित ढंग मिलने के लिए देखरेख करना, सहयोग देना व नियंत्रण करना।

सरकारी सेवाओं पर निगरानी रखने के लिए हम यह कर सकते हैं।



सरकारी कर्मचारी गाँव में किस तारीख व दिन को आयेंगे इस बारे में उनसे जानकारी लेकर गाँव में स्वास्थ्य सेवा कैलेंडर में कर्मचारी द्वारा तय किए हुए दिन व अपेक्षित काम के बारे में लिखें।



गाँव के आँगनवाड़ी केन्द्र में बच्चों व गर्भवती महिलाओं को पोषक आहार, टीकाकरण, बच्चों का वजन लेना इत्यादी सेवाएँ नियमित रूप से दी जा रही हैं या नहीं, इस पर ध्यान देना व सहयोग करना।



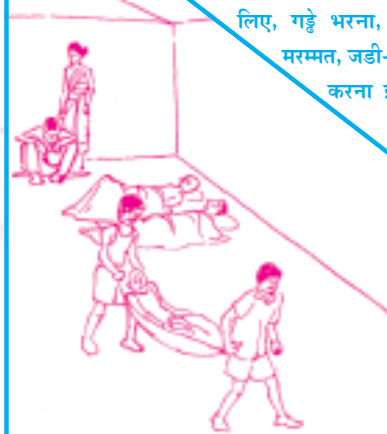
गाँव सभा में स्वास्थ्य के मुद्दे पर चर्चा कर गाँव में स्वास्थ्य साथी का चयन करना व दूसरे कार्यक्रम लेने के बारे में भी सक्रिय रूप से पहल करना।



स्वास्थ्य सुधार के लिए गाँव में कार्यक्रम लेना- जैसे मलेरिया की महामारी से बचाव के लिए, गड्डे भरना, कुओं सफाई व मरम्मत, जड़ी-बूटी बगिया तैयार करना इत्यादी।



स्वास्थ्य के बारे में आम लोगों को बुनियादी जानकारी व अधिकार मिले, इसके लिए स्वास्थ्य जन-जागृती अभियान चलाना।



गंभीर रोगियों को गाँव से प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाने की उचित व्यवस्था करना। इसी प्रकार गाँव में किसी भी बीमारी के फैलने पर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में तुरंत सूचित करना व बीमारी दूर करने के उपाय करना।

## अपने गाँव में सेवाएँ मिलनी चाहिए!



गाँव की गर्भवती महिलाओं की पूरी सूची तैयार कर, उनकी जाँच गर्भावस्था में पाँच बार होनी चाहिए। इसके तहत टीका, खून की कमी को दूर करने के लिए गोलियाँ इत्यादी, समय पर देनी चाहिए। प्रशिक्षित दाई की मदद से जचकी और बच्चा पैदा होने के बाद, माँ और बच्चे की जाँच करके उचित सलाह देनी चाहिए।



गाँव में आँगनवाड़ी चलनी चाहिए। इस आँगनवाड़ी में सभी छोटे बच्चों को हर दिन पर्याप्त पौष्टिक आहार व कुपोषित बच्चों को विशेष आहार मिलना चाहिए। पाँच साल तक के बच्चों को हर ६ महीने में विटामिन ए की खुराक, और गर्भवती महिलाओं को भी विशेष आहार मिलना चाहिए।



सरकारी स्वास्थ्य सेवकों द्वारा गाँव में सादी बीमारियों का इलाज, मलेरिया, टी. बी. रोग, कुष्ठरोग इस के संबंध में खून, थूँक इत्यादी की जाँच करना।



गाँव के कुएँ में उचित मात्रा में ब्लीचिंग पाऊडर डाला जाना चाहिए। मलेरिया की रोकथाम के लिए, मच्छरों पर नियंत्रण के उपाय करने चाहिए। हर साल स्कूल के बच्चों के स्वास्थ्य की जाँच होनी चाहिए।

## उपस्वास्थ्य केन्द्र में यह सुविधाएँ मिलनी चाहिए

पहाड़ी व आदिवासी इलाकों में हर तीन हजार, व अन्य भागों में पाँच हजार जनसंख्या पर एक उपकेन्द्र होना चाहिए, जहाँ पर एक महिला स्वास्थ्य सेविका और एक पुरुष स्वास्थ्य सेवक हो। वहाँ पर सभी जरूरी २७ दवाईयाँ भी हमेशा उपलब्ध होनी चाहिए व यह सेवाएँ मिलनी चाहिए:



महिला स्वास्थ्य सेविका द्वारा रोज केंद्र में दवाखाना चलाना।



छोटे बच्चों का नियमित टीकाकरण।



सप्ताह में एक दिन डॉक्टर द्वारा जाँच व इलाज।



गर्भवती महिलाओं की नियमित जाँच।

# प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

इलाज और रोकथाम, दोनों प्रकार की सेवाएँ

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा दी जाने वाली सेवा, सरकारी स्वास्थ्य सेवा का आधार है। वहाँ पर २ डॉक्टर, १ नर्स, १ स्वास्थ्य सहायिका (महिला), १ स्वास्थ्य सहायक (पुरुष), १ कपाउंडर, २ प्रयोगशाला कर्मचारी और अन्य कर्मचारी हमेशा उपलब्ध होने चाहिये। यहाँ पर ११२ जरूरी दवाइयाँ भी हर समय उपलब्ध होनी चाहिएँ।

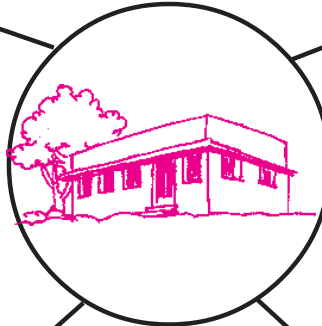
नीचे लिखी गई सेवाएँ ज्यादातर मुक्त मिलनी चाहिए।



रोज सुबह-शाम डॉक्टर द्वारा इलाज। जरूरत के अनुसार खून, पेशाब और बलगम जाँच करने की सुविधा। गंभीर हालत में भर्ती करने की सुविधा। २४ घंटे आपतकालीन सेवा उपलब्ध होना जैसे कि साँप काटने, दुर्घटना इत्यादि के लिए इलाज। गंभीर बीमारी वाले मरीजों के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र इत्यादि स्थान पर पहुँचाने के लिए वाहन की सुविधा।



गभवता माहलाआ का शारारक जाँच, खून, पेशाब की सादी जाँच व इस संबंध में सलाह और इलाज। सुरक्षित जचकी के लिए प्रसुतिगृह, नर्स व डॉक्टर २४ घण्टे उपलब्ध होने चाहिए। छोटे बच्चों का टीकाकरण, कुपोषित बच्चों की जाँच व पोषक आहार।



बीमारी न फैले इसके लिए पीने में क्लोरिन दवा डालना व मच्छारों पर नियंत्रण के लिए छिडकाव करना व अन्य उपाय।



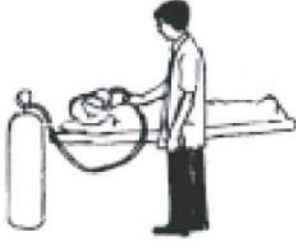
स्वास्थ्य शिक्षा, जन स्वास्थ्य रक्षक या ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का प्रशिक्षण।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम: मलेरिया, टी.बी.(क्षयरोग) कुष्ठरोग के निदान के लिए आवश्यक जाँच, और उस के उपचार की व्यवस्था, मोतियाबिंद की जाँच और उस के ऑपरेशन के लिए शिविरों का आयोजन।



## सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र-वीषजाँदद्वारा जाँच व इलाज की सुविधा



चार प्रकार के विशेषज्ञ होने चाहिए (सामान्य चिकित्सक, महिला स्वास्थ्य व प्रसूति विशेषज्ञ, शल्यक्रिया विशेषज्ञ, निचेतना विशेषज्ञ)। इस के अलावा दूसरे विशेषज्ञ जैसे बालरोग विशेषज्ञ, नेत्र विशेषज्ञ इत्यादी नियमित रूप से अस्पताल में उपलब्ध होने चाहिए।



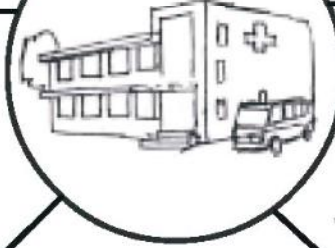
शल्यक्रिया द्वारा बच्चे पैदा करने (सिजेरियन ऑपरेशन) की सुविधा। सामान्य ऑपरेशन के लिए पूरी सुविधाओं वाला शल्यक्रियागृह (ऑपरेशन थिएटर) और जचकी के लिए प्रसूतिगृह भी उपलब्ध होना चाहिए।



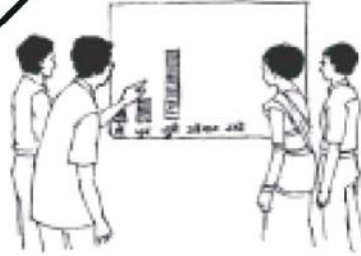
तीस रोगियों को भर्ती करके इलाज करने की सुविधा।



आवश्यक सभी दवाईयों की उपलब्धता और उनका नियमित लेखा जोखा रखना।



एक्स-रे द्वारा जाँच, खून, पोषक, बलगम की जाँच व उस के लिए उपयुक्त कर्मचारियों का होना।



क्षेत्र में बीमारी न फैले इस के लिए उपयुक्त व्यवस्था होनी चाहिए। ब्लॉक में संक्रामक बीमारियों की स्थिति पर निगरानी रखने की व्यवस्था होनी चाहिए।

### स्वास्थ्य जनजागृति के लिए सेहत के हिंदी प्रकाशनों की सूची

क्रम प्रकाशन का नाम

१. सचित्र पोस्टर (१७ X २२)

- स्वास्थ्य सेवा-हमारा अधिकार
  - अपने गाँव में अपने लिए स्वास्थ्य सेवा
  - अपने स्वास्थ्य के लिए हम मिलकर यह करें
  - निजी डॉक्टरों से संवाद करें
  - गोली जब देती है आराम, क्यों दें इंजेक्शन का ज्यादा दाम
  - आँगनवाड़ी पोस्टर
  - सलाईन मतलब नमकीन पानी (दो रंग में)
- (उपर लिखे पोस्टर मराठी में भी उपलब्ध हैं)

२. प्रशिक्षण पुस्तक

- स्वास्थ्य साथी भाग - १ व २ (मराठी में भी उपलब्ध)
- (तीन रं, ८ X १०, प्रत्येक १६ पृष्ठ)

क्रम प्रकाशन का नाम

३. पुस्तक/लेख

- आओ मिलकर करे स्वास्थ्य संवाद
- जन स्वास्थ्य घोषणापत्र
- स्वास्थ्य के लिए विकल्प व संघर्ष
- मध्यप्रदेश में स्वास्थ्य का संकट
- मध्यप्रदेश में कुपोषण का संकट

४. स्लाईड शो

- खून की कमी (१८ स्लाईड्स)
- स्वास्थ्य सेवा हमारा अधिकार (१८ स्लाईड्स)

५. झेरॉक्स पोस्टर प्रदर्शनी

- स्वास्थ्य सेवा हमारा अधिकार
- शराब बंदी
- अपने गाँव में कैसी स्वास्थ्य सेवा होनी चाहिए।

पुणे ऑफिस- सेहत फ्लैट नं. ३ और ४, अमन टेरेस-इ,

डहाणूकर कालोनी, कोथरूड, पुणे-४११०२९

फोन - ०२०-२५४५१४१३, २५४५२३२५, ई-मेल- cehatpun@vsnl.com

इंदौर संपर्क: फोन- ०७३१-२५७१२३३

ई-मेल- cehatindore@rediffmail.com