



# खून की कमी ना करें नजरअंदाज, नज़दीकी केन्द्र से लायें आयरन की गोली आज



**नेशनल आयरन प्लस इनिशिएटिव/विफस**

नेशनल आयरन प्लस इनिशिएटिव कार्यक्रम 6 माह से 49 आयु वर्ग के लिए निःशुल्क आयरन फोलिक एसिड की व्यवस्था की गई है



6 से 59 माह के बच्चों के लिए



- सप्ताह में दो बार 1 मि.ली. आई. एफ.ए. सिरप
- साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की गोली

ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्र पर उपलब्ध



5 से 10 वर्ष के बच्चों के लिए



- सप्ताह में एक बार आयरन की गुलाबी गोली
- साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की गोली

प्राथमिक विद्यालय में उपलब्ध



किशोर-किशोरियों (10 से 19 वर्ष) के लिए



- सप्ताह में एक बार आयरन की नीली गोली
- साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की गोली

आंगनवाड़ी केन्द्र, अपर प्राइमरी स्कूल, इंटर कॉलेज में उपलब्ध



गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए



- गर्भावस्था के पहले तीन महीने के बाद और प्रसव के बाद स्तनपान कराने वाली महिलाओं को एक आई.एफ.ए. की लाल गोली प्रतिदिन पूरे 180 दिनों तक

ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्र पर उपलब्ध



प्रजनन उम्र गैर-गर्भवती और स्तनपान न कराने वाली सभी महिलाओं के लिए



- पूरे वर्ष सप्ताह में एक बार आई.एफ.ए. की लाल गोली
- साल में दो बार पेट के कीड़े मारने की गोली

सरकारी अस्पताल में उपलब्ध

## राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम