



# जूनियर विफस / विफस व्यक्तिगत अनुपालन प्रपत्र

नेशनल ऑयरन प्लस इनीशियेटिव/ साप्ताहिक ऑयरन फोलिक एसिड सम्पूरन कार्यक्रम



छात्र/ किशोरी का नाम :

पिता का नाम :

कक्षा/आयु	पेट के कीड़े की गोली		छात्र/ किशोरी द्वारा आयरन गोलियों के उपभोग किये जाने का विवरण											
	पहली खुराक	दूसरी खुराक	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④
			① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④	① ② ③ ④

**नोट:** यह ध्यान दें कि आयरन फोलिक एसिड की गोलियां का पाँचवां चक्र किसी महीने में पाँचवा सप्ताह होने पर ही खाने को दिया जाये



विद्यालय/ आंगनबाड़ी केन्द्र का नाम : .....

ब्लाक: .....

जनपद: .....



# राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम



## ऐसे व्यवहार जिन्हें अपनाकर एनीमिया को कम किया जा सकता है?

- प्रति सप्ताह निश्चित दिन, भोजन के बाद आयरन (आई.एफ.ए.) की एक गोली का सेवन एनीमिया में कमी लाने का एक आसान और कारगर उपाय है। यह गोली वर्ष भर (कुल 52 गोलियां) लेना आवश्यक है।
- छात्र-छात्राओं को आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली विद्यालय में खिलायी जाती है तथा विद्यालय न जाने वाली किशोरियों को आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के द्वारा खिलाई जाती है।
- आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली सेवन करने से एक घंटा पहले और एक घंटा बाद तक चाय/ कॉफी आदि नहीं पियें क्योंकि यह शरीर द्वारा आयरन ग्रहण करने में बाधा पहुँचाते हैं।
- गर्मी की छुट्टियों के दौरान छात्र-छात्राओं को निर्धारित दिवस पर आयरन गोली घर पर खाने के लिए उपलब्ध कराई जाए।
- किशोर-किशोरियों/ छात्र-छात्राओं को खून की कमी/एनीमिया से बचने के लिये कुछ अन्य उपाय हैं- घर, आस पास तथा विद्यालय की साफ सफाई का ध्यान रखें। घर व विद्यालय के आस-पास पानी न जमा होने दें क्योंकि जमे हुए पानी में मच्छर पैदा होते हैं। हमेशा मच्छरदानी का प्रयोग करें। मच्छरों को दूर भगाने के लिए घरों के बाहर नीम की पत्तियों को जलाना भी एक आसान व सस्ता उपाय है।
- हरे पत्तेदार साग-सब्जियों का भरपूर उपयोग खाने में करें, इसमें प्रचुर मात्रा में आयरन पाया जाता है।
- नंगे पैर चलने की आदत से बचें। जहाँ तक हो सके चप्पलों का इस्तेमाल करें।
- पेट के कीड़े मारने वाली दवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता से लेकर खाएं।

### आयरन की गोली कैसे खायें

#### क्या करें

- ✓ एक बार में एक ही आयरन की गोली खायें।
- ✓ आयरन गोली को निगल लें।
- ✓ गोली भोजन के एक घण्टे बाद खायें।
- ✓ पूरे भरे गिलास पानी के साथ आयरन गोली लें।

#### क्या न करें

- ✗ चबायें नहीं।
- ✗ कुचल कर न लें।
- ✗ तोड़कर न लें।
- ✗ खाली पेट न लें।
- ✗ दूध, चाय के साथ न लें।

**“आयरन पोषण है दवा नहीं है जो हमें भोजन से मिलता है। इसकी शरीर में आवश्यकता भोजन से पूरी नहीं हो पाती है अतः आयरन गोली के रूप में अलग से लेना आवश्यक है”**

अध्यापक द्वारा स्कूल में छात्रों को प्रत्येक सोमवार को तथा आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा जिस दिन केन्द्र पर टी.एच.एन.डी. का आयोजन (बुधवार/ शनिवार) होता है, उसके अनुसार प्रत्येक सप्ताह अपनी निगरानी में किशोरी को आयरन की गोली खिलाई जायेगी तथा स्वाई गई गोलियों की संख्या कार्ड में अंकित कराया जायेगा।

