आशायें

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

अंक 18   द्वितीय त्रैमास - 2019   आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका

आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में दिये गये लेख

होम बेस्ड न्यूबार्न केयर (HBNC) और होमबेस्ड यंग चाइल्ड केयर (HBYC) पृष्ठ संख्या 2-3

बाल्यावस्था डायरिया पृष्ठ संख्या 3

दस्तक अभियान पृष्ठ संख्या 4

अंतरा एवं छाया पृष्ठ संख्या 5-6

नियमित टीकाकरण पृष्ठ संख्या 7

सेहत की रसोई पृष्ठ संख्या 8

निमोनिया पृष्ठ संख्या 9

सम्मानजनक मातृत्व देखभाल पृष्ठ संख्या 10

एक्सचेंज भ्रमण पृष्ठ संख्या 11

सफलता की कहानी पृष्ठ संख्या 12

पत्र लिखें

आशायें पत्रिका

पोस्ट बॉक्स नं0-411

जी0पी0ओ0

लखनऊ-226001

मिशन निदेशक की कलम से ....

प्रिय आशा बहनों,

आशाएं पत्रिका के वर्तमान अंक के माध्यम से मुझे एक बार फिर अपनी बात आप से कहने का अवसर प्राप्त हुआ है। विगत तीन माह में आपके सहयोग से स्वास्थ्य विभाग द्वारा समुदाय स्तर पर कई महत्वपूर्ण कार्यक्रम जैसे–अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, विश्व जनसंख्या दिवस, संचारी रोग अभियान आदि आपकी सक्रिय भागीदारी से संचालित किये गये हैं।

गत माह प्रदेश के अधिकांश जनपदों में आशा दिवस मनाया गया। इस अवसर पर प्रत्येक ब्लॉक की उत्कृष्ट कार्य करने वाली आशाओं एवं इसी प्रकार जनपद में चयनित तीन आशा संगिनियों को पुरस्कृत किया गया। पुरस्कार प्राप्त करने वाली आशा एवं आशा संगिनियाँ निश्चय ही बधाई की पात्र हैं। अन्य आशाओं एवं आशा संगिनियो को उनसे प्रेरणा लेकर अपने क्षेत्र में और अधिक उत्साह के साथ स्वास्थ्य सेवाएं आमजन तक पहुँचाने में जुट जाना चाहिए जिससे आगामी वर्षों में उन्हें भी यह पुरस्कार प्राप्त हो सके।

आपको क्षेत्र की सभी गर्भवती महिलाओं के प्रसव पूर्व देखभाल, टीकाकरण, संस्थागत प्रसव, नवजात शिशु की देखभाल एवं सन्दर्भन, कुपोषित बच्चों की देखभाल, संचारी एवं गैर संचारी रोगों की स्क्रीनिंग आदि महत्वपूर्ण कार्य की जिम्मेदारी दी गयी है। यदि आप इन सभी वर्गों के लाभार्थियों को स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कराने में सहयोग प्रदान करती हैं तो निश्चय ही आपके गांव के स्वास्थ्य स्तर में सुधार आएगा, साथ ही समुदाय का आप पर विश्वास भी बढ़ेगा। याद रखें यदि आप अपने क्षेत्र के समस्त घरों को संतृप्त नहीं करती हैं तो इन छूटे हुए घरों के लोगों को ही यह सभी सुविधाएं नहीं प्राप्त हो सकेंगी।

जैसा कि आप जानती हैं कि आगामी 3 वर्षों में प्रदेश के समस्त उपकेन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों एवं शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर के रूप में विकसित किये जाने की योजना है। जिन उपकेन्द्रों में हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर संचालित किये जा रहे हैं वहाँ बैठकों के माध्यम से उपकेन्द्र के लक्ष्यों को प्राप्त कर कार्य के आधार पर आशाओं को भी अतिरिक्त प्रतिपूर्ति राशि दिये जाने का प्राविधान किया गया है। आशा अपने क्षेत्र में लोगों को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर के माध्यम से दी जाने वाली सेवाओं की जानकारी प्रदान कर इन सेवाओं को प्राप्त करने में सहयोग कर सकती है।

आशाओं के महत्वपूर्ण योगदान को देखते हुए सरकार द्वारा समय–समय पर नवीन प्रतिपूर्ति राशियों का प्राविधान किया जा रहा है जिससे आशाओं के औसत मासिक भुगतान में उत्तरोत्तर वृद्धि हो रही है। इसी प्रकार अब आशा को नियमित रूप से एवं अधिक पारदर्शी तरीके से भुगतान किये जाने की भी व्यवस्था की गयी है।

अंत में पुनः आप सभी आशाओं एवं आशा संगिनियो को विशेष धन्यवाद देता हूँ एवं उम्मीद करता हूँ कि आप और अधिक लगन से जनसमुदाय को स्वास्थ्य सेवाएं पहुँचाती रहेंगी।

पंकज कुमार, आई.ए.एस.

अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं मिशन निदेशक, एन.एच.एम.

होम बेस्ड न्यूबार्न केयर (HBNC) और होमबेस्ड यंग चाइल्ड केयर (HBYC)

शिशु के जन्म से लेकर जीवन के शुरूआती वर्ष शिशु के शारीरिक एवं मानसिक विकास की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। 6 माह से दो साल की उम्र में बच्चे के पोषण की सही देखभाल करके कुपोषण को रोका जा सकता है। इस दौरान बच्चों की वृद्धि, विकास की रूकावटों को दूर करना और उसके उचित खान-पान की व्यवस्था करना बहुत आवश्यक है।

आप जानती हैं कि भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा उत्तर प्रदेश में एच.बी.एन.सी. कार्यक्रम चलाया जा रहा है साथ ही एच.बी.वाई.सी. कार्यक्रम की शुरूआत भी की जा रही है।

एच.बी.एन.सी. कार्यक्रम

- माड्यूल 6/7 में प्रशिक्षित आशाओं द्वारा प्रसव के बाद गृह भ्रमण कर नवजात शिशुओं और माताओं की देखभाल की जाती है।
- गृह भ्रमण के दौरान आशा को यह देखना है कि माँ शिशु को सही तरीके से स्तनपान करा रही है या नहीं, शिशु का टीकाकरण हुआ है या नहीं। शिशुओं में खतरों के लक्षण पहचानने के साथ उन्हें उचित सलाह देना और संदर्भन करना।
- इसके साथ प्रसव के बाद माँ में कोई जटिलता होने पर उचित सलाह/संदर्भित करना

ध्यान रहे :

42 दिनों तक 6 से 7 बार गृह भ्रमण कर माँ एवं शिशु की देखभाल पूर्ण करने के बाद ही आशा को रू. 250/- (प्रति प्रसव) प्रतिपूर्ति राशि दी जाती है।

एच.बी.वाई.सी. कार्यक्रम

एच.बी.वाई.सी., एच.बी.एन.सी. कार्यक्रम का ही विस्तारित कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य आशाओं द्वारा प्रभावी तरीके से शिशु की देखभाल कर बचपन की बीमारियों से रक्षा और मृत्यु दर को कम करने के साथ शिशु के पोषण और विकास में सुधार लाना है।

बच्चे के जीवन के शुरूआती 2 साल, उसके शारीरिक विकास, वृद्धि, उचित पोषण, भावनात्मक विकास के साथ ही उसे डायरिया निमोनिया जैसे रोगों से बचने की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण हैं।

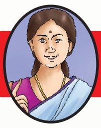
HBYC कार्यक्रम के मुख्य बिन्दु

- आशा को अब गृह भ्रमण का काम 3 माह, 6 माह, 9 माह, 12 माह तथा 15 माह में भी करना होगा।
- आशा द्वारा किये जाने वाले ये गृह भ्रमण स्वास्थ्य सेवाओं द्वारा शिशु के विकास, उचित पोषण, खेलकूद एवं वार्तालाप, स्वच्छता, टीकाकरण के साथ ही बचपन की दो जानलेवा बीमारियों-डायरिया और निमोनिया को दूर करने में भी सहायक होंगे।

- जिसमें आशाओं द्वारा 3 से 15 माह के बीच अतिरिक्त गृह भ्रमण का कार्य किया जायेगा।
- इनके साथ ही पानी की सफाई और स्वच्छता गतिविधियों को बच्चे के विकास से जोड़ने के लिए भी स्वास्थ्य कार्यकर्ता का शिशु से जल्दी संपर्क करना जरूरी है।

याद रहे :

शिशु के घर पर 5 भ्रमण (3 माह, 6 माह, 9 माह, 12 माह तथा 15 माह) करने के बाद ही आशा को रू. 250/- की अतिरिक्त प्रतिपूर्ति राशि मिलेगी।



आशा क्या करें :

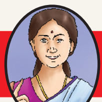
- 42 दिनों तक 6 से 7 बार गृह भ्रमण कर शिशु एवं माँ की उचित देखभाल करें जिससे शिशु मृत्यु दर में कमी लाई जा सके।
- 3 माह, 6 माह, 9 माह, 12 माह तथा 15 माह में भ्रमण कर शिशु की देखभाल कर बचपन की बीमारियों से रक्षा और शिशु मृत्यु दर को कम करने के साथ शिशु के पोषण और विकास में सुधार ला सकती हैं।

बाल्यावस्था डायरिया

आप जानती हैं कि दस्त एक खतरनाक और जानलेवा रोग है। सही समय पर इलाज न मिलने पर इससे शिशु की मृत्यु भी हो सकती है। बाल्यावस्था में 5 साल से कम आयु के बच्चों में 10% की मृत्यु दस्त के कारण होती है। भारत में हर साल लगभग 1.2 लाख बच्चों की मृत्यु दस्त के कारण होती है।

लक्षण : शिशु को दिन में दो से ज्यादा बार पतला या पानी जैसा पाखाना होना।

उपचार : सिर्फ ओ.आर.एस. के घोल और जिंक की गोली देकर ही दस्त का उपचार किया जा सकता है तथा शिशु मृत्यु दर में कमी लाई जा सकती है।

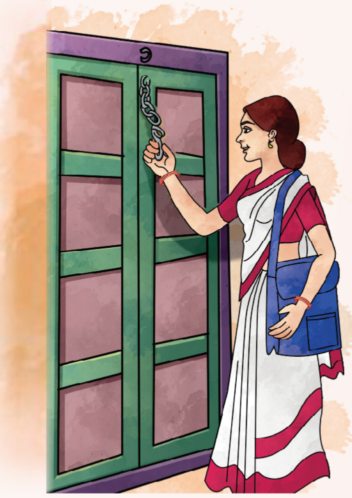


आशा क्या करें :

- समुदाय के स्तर पर दस्त रोग के बारे में लोगों को जागरूक करना।
- किसी बच्चे को दस्त होने पर परिवार के लोगों को ओ.आर.एस. घोल बना कर बच्चे को देने तथा सही ढंग से घोल बनाने का तरीका बताना।
- वी.एच.एन.डी. सत्र में ले जाकर रोटा वाइरस वैक्सीन की तीन खुराकें समय से दिलाना।
- दस्त होने पर ओर.आर.एस. के साथ ही 14 दिनों तक जिंक की गोलियाँ देना सुनिश्चित करना।
- बच्चे में डी-हाइड्रेशन (निर्जलीकरण) के लक्षण दिखने पर (बार-बार उल्टी होना, लगातार पानी जैसा पाखाना होना, बहुत प्यास लगाना, बुखार होना, गला सूखना, मल में खून आना) तुरंत ही स्वास्थ्य केंद्र में संदर्भित करना।
- जरूरत पड़ने पर शिशु को जिला सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाना।

बुखार में देरी पड़ेगी भारी

दस्तक अभियान



'दस्तक' अभियान ए.ई.एस./जे.ई. कार्यक्रम के अन्तर्गत उत्तर प्रदेश के चिकित्सा एवं स्वास्थ्य महानिदेशालय द्वारा प्रदेश के अति प्रभावित 7 जिलों + 11 प्रभावित जनपदों (गोरखपुर, महाराजगंज, कुशीनगर, देवरिया, संतकबीर नगर, सिद्धार्थ नगर और बस्ती) में चलाया जा रहा है। जिसका उद्देश्य एक्यूट इन्सेफिलाईटिस सिंड्रोम (ए.ई.एस.) और जापानी इन्सेफिलाईटिस (जे.ई.) रोगों के कारण होने वाली मृत्युदर में कमी लाना है।

राज्य सरकार ने अप्रैल और जुलाई 2018 में दस्तक अभियान के दो चक्र आयोजित किये हैं। इन दो चक्रों में गोरखपुर और बस्ती मंडलों के 7 जिलों की आशाओं द्वारा घर घर जाकर माता-पिता को रोग की रोकथाम, संकेतों और लक्षणों की जानकारी दी गयी।

इसके साथ ही रोगों के प्रारम्भिक उपचार की आवश्यकताओं और सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में भी बताया गया। जिसके फलस्वरूप इन्सेफिलाईटिस सिंड्रोम और जे.ई. रोगियों की मृत्यु दर में कमी आयी है।

इस अभियान के दौरान विभिन्न स्वास्थ्य सुविधाओं की जानकारी देने और ए.ई.एस./जे.ई. रोगियों की प्रारंभिक रिपोर्टिंग में आशाओं का योगदान सराहनीय है जिससे इस अभियान को और भी गति मिली।

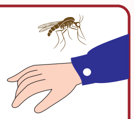
अभियान के अंतर्गत हुई गतिविधियाँ

- सभी माध्यमों से मीडिया के द्वारा अभियान के प्रति लोगों को जागरूक किया गया।
- गतिविधियों के परिणाम एवं शोध विधि अपनाकर वेक्टर जनित रोगों की रोकथाम के लिए जिले में एकीकृत (आपस में जुड़ी हुई) कार्य योजना लागू की गयी ।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया।
- सूचना, शिक्षा और संचार (आई.ई.सी.), नुक्कड़-नाटक, मोबाइल एल.ई.डी. वैन और लोक गीतों के माध्यम से प्रचार-प्रसार किया गया।
- घर-घर जाकर इस रोग के लक्षण, संकेत, रोकथाम, शुरूआती उपचार एवं सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में समुदाय को जानकारी दी गयी।

दिमागी बुखार की रोकथाम के लिये क्या करें

1
जेई के टीके 2 साल तक के बच्चों को नियमित टीकाकरण सत्र में लगवायें

2
घरों के आसपास साफ सफाई रखें

3 
मच्छर से बचने के लिये पूरी बाँह वाली कमीज और पैंट पहने

4
स्वच्छ पेयजल ही पीयें

5
आसपास जल जमाव न होने दे

6
कुपोषित बच्चों के प्रति विशेष ध्यान रखें

7 व्यक्तिगत साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें

खुले में शौच न करें, साबुन से हाथ धोने की आदत डालें

रोज़ाना स्नान करें, साफ कपड़े पहें, नाखूनों को नियमित काटें, सर में जूँ पड़ने से रोकें

शिक्षक विद्यार्थियों की व्यक्तिगत साफ़-सफाई सुनिश्चित करने हेतु प्रयत्न करें

अंतरा एवं छाया

परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रदेश के समस्त जनपदों मे नवीन गर्भनिरोधक (अंतरा त्रैमासिक इंजेक्शन एवं छाया साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली) की सेवायें चरणबद्ध तरीके से वर्ष 2017-18 से स्वास्थ्य इकाईयों पर प्रदान की जा रही हैं। वर्तमान में उपरोक्त सेवा जिला महिला चिकित्सालय/ब्लाक स्तरीय स्वास्थ्य केन्द्रों/प्राथमिक/नवीन/अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों पर जहाँ प्रशिक्षित सेवा प्रदाता उपलब्ध हैं, प्रदान की जा रही है।

अंतरा (डी.एम.पी.ए.) त्रैमासिक इंजेक्शन

तीन माह के अंतराल पर लगने वाला "अंतरा" एक बहुत ही असरदार गर्भ निरोधक है। इसका पहला इंजेक्शन लगाने के पहले इच्छुक दंपत्ति की प्रशिक्षित चिकित्सक द्वारा भली-भाँति काउंसिलिंग और परीक्षण किया जाता है। चिकित्सकीय रूप से फिट पाये जाने पर "अंतरा" इंजेक्शन प्रशिक्षित चिकित्सक द्वारा या अपनी निगरानी में प्रशिक्षित सेवा प्रदाता से लगवाया जाता है जिसका विवरण आगे दिया है :-

- **"अंतरा"** का पहला इंजेक्शन कब लगवायें
  - माहवारी शुरू होने के 7 दिनों के अन्दर
  - प्रसव के 6 हफ्ते के बाद
  - गर्भपात होने के तुरंत बाद या 7 दिनों के अंदर

- यदि **"अन्तरा"** इंजेक्शन माहवारी के 7 दिनों बाद लिया गया है तो अगली माहवारी आने तक वैकल्पिक गर्भनिरोधक - कंडोम का इस्तेमाल जरूरी है।
- अगर महिला अगले इंजेक्शन की निर्धारित तिथि से 2 हफ्ते पहले या 4 हफ्ते के अन्दर आती है तो उसे अगला इंजेक्शन दिया जा सकता है। इसके बाद आने पर अगला इंजेक्शन नहीं दिया जा सकता। ऐसी हालत में उसका मेडिकल चेकअप होगा और गर्भवती न रहने पर उसे पहले इंजेक्शन की ही तरह पंजीकृत किया जायेगा।
- शिशु को स्तनपान करने वाली महिलाओं को भी प्रसव के 6 हफ्ते बाद **"अंतरा"** इंजेक्शन लग सकता है।
- स्तनपान न कराने वाली या जिनका गर्भपात हो गया हो ऐसी महिलाएं **"अंतरा"** इंजेक्शन तुरंत शुरू कर सकती हैं।
- एम.बी.बी.एस. योग्यताधारी प्रशिक्षित सेवा प्रदाता वाली इकाइयों पर प्रथम डोज़ व अन्य अग्रेतर डोज़ तथा अन्य इकाइयाँ जहाँ पर अन्य योग्यता के प्रशिक्षित चिकित्सक या अन्य श्रेणी का सेवा प्रदाता उपलब्ध है वहाँ दूसरी डोज़ व अग्रेतर डोज़ प्राप्त की जायेगी। जिन स्वास्थ्य इकाईयों पर प्रशिक्षित अन्य योग्यता के चिकित्सक (आयुष) स्टाफ नर्स या ए.एन.एम. हैं वहाँ पर दूसरा या आगे के इंजेक्शन लगवा सकते है।

याद रहे :

- सामान्य स्थिति में इंजेक्शन का सही ढंग से इस्तेमाल करने पर यह 99.7% तक असरदार है।
- "अंतरा" का इस्तेमाल बंद करने के बाद गर्भ धारण करने में थोडा वक्त (4-6 महीने) लग सकता है।
- जिन जिलों में मिशन परिवार विकास चल रहा वहां लाभार्थी तथा आशा को रू. 100/-प्रति इंजेक्शन की दर से प्रोत्साहन राशि दी जाती है।
- लाभार्थियों की सुविधा के लिए **"अंतरा केयर लाइन फोन नंबर 1800-1033-044"** भी शुरू किया गया है। इसके द्वारा सभी लाभार्थियों का फालोअप, शंकाओं/मन में उठने वाले प्रश्नों का समाधान करने के साथ ही लाभार्थियों को अगली खुराक की तारीख से पहले सूचना भी दी जाती है।

छाया–साप्ताहिक गर्भनिरोधक गोली - (सेंटाक्रोमन)

- "छाया" या "सेंटाक्रोमन" गोली एक असरदार गर्भनिरोधक गोली है। हफ्ते में एक बार ली जाने वाली यह गोली स्टेरायड रहित, हारमोन रहित होने के साथ ही स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए भी सुरक्षित है।
- यह पहले 3 महीनों तक हफ्ते में 2 बार एक-एक गोली, फिर हफ्ते में 1 गोली ली जाती है।
- इसे लेना भूल जाने पर याद आते ही तुरंत एक गोली लेना चाहिए।
- यदि एक से दो दिन तक गोली नहीं ली है और गोलियों के बीच का अंतर 7 दिनों से कम है तो इसे निर्धारित तारीख पर ही लें और अगली माहवारी तक बैकप विधि या कंडोम का प्रयोग करें।
- सेंटक्रोमन (आर्मेलोक्सिफेन) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए सुरक्षित है। कुछ महिलाओं में मासिक चक्र के लंबी अवधि तक होने के अलावा अन्य कोई ज्ञात दुष्प्रभाव नहीं होता है।

परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत सामुदायिक स्तर पर परिवार नियोजन के अस्थायी विधिओं को बढ़ावा देने के लिए गैर हार्मोन गर्भनिरोधक गोली सैन्ट्रक्रोमॅन -छाया प्रदेश के चिकित्सा इकाईयों में प्रारम्भ की गई है। छाया गर्भनिरोधक गोली संेटक्रोमन (आर्मेलोक्सिफेन) स्टेरायडल रहित, हारमोन रहित, सप्ताह में एक बार लेने वाली, ओरल गर्भनिरोधक गोली है। यह चुनिन्दा एस्ट्रोजेन रिसेप्टर मोड्यूलेटर (SERM) के रूप में कार्य करती है। संेटक्रोमन (आर्मेलोक्सिफेन) सुरक्षित और प्रभावी है इसका विवरण निम्नवत है :-

याद रहे :

उपकेन्द्रों पर तैनात ए.एन.एम. को भी नयी गर्भनिरोधक विधियों पर प्रशिक्षित किया जा रहा है। प्रथम इंजेक्शन सदैव एम.बी.बी.एस. चिकित्सक की देखरेख में ही लगाया जाना है। जिन इकाइयों पर प्रशिक्षित स्टाफ नर्स अथवा ए.एन.एम. उपलब्ध है, वहां पर भी द्वितीय अथवा बाद के इंजेक्शन हेतु सुविधा आरम्भ करा दी गई है। वर्तमान में उपकेन्द्र स्तर पर कार्यरत लगभग 4000 ए.एन.एम. प्रशिक्षित की जा चुकी हैं तथा शेष का प्रशिक्षण किया जा रहा है।

नियमित टीकाकरण

नियमित टीकाकरण कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रदेश के समस्त जनपदों में अनेक जानलेवा बीमारियों (टी.बी., डिप्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस, पोलियो, खसरा, रूबेला, कन्जेनाइटल रूबेला सिन्ड्रोम, हैपेटाइटिस-बी, डायरिया-रोटा वायरस तथा निमोनिया) से बचाव हेतु निम्न टीकाकरण सारणी के अनुसार बच्चों को बी.सी.जी., हैपेटाइटिस-बी, पोलियो, पेन्टावेलेन्ट, रोटा, एफ.आई.पी.वी., मीजिल्स रूबेला, पी.सी.वी. तथा डी.पी.टी. के टीके दिये जाते हैं। मीजिल्स रूबेला के साथ विटामिन 'ए' की खुराक भी दी जाती है तथा गर्भवती महिलाओं को टी.टी. का टीकाकरण किया जाता है।

टीकाकरण समय- सारणी

	समय	टीकों का विवरण
	जन्म के समय	बी.सी.जी., ओ.पी.वी.-0, हेपेटाइटिस-बी (बर्थ डोज)
	6 सप्ताह	ओ.पी.वी.-1, पेन्टावैलेन्ट-1, एफ-आई.पी.वी.-1, रोटा-1 एवं पी.सी.वी.-1*
	10 सप्ताह	ओ.पी.वी.-2, पेन्टावैलेन्ट-2 एवं रोटा-2
	14 सप्ताह	ओ.पी.वी.-3, पेन्टावैलेन्ट-3, एफ आई.पी.वी.-2, रोटा-3 एवं पी.सी.वी.-2*
	9 से 12 माह	एम.आर.-1, जे.ई.-1**, पी.सी.वी.- बूस्टर* एवं विटामिन 'ए' की पहली खुराक
	16-24 माह	एम.आर.-2, डी.पी.टी.-बूस्टर प्रथम, ओ.पी.वी.-बूस्टर, जे.ई.-2** एवं विटामिन 'ए' (दूसरी से नौवीं खुराक) एक खुराक-प्रत्येक 6 माह के अन्तराल पर 5 वर्ष की उम्र तक
	10 वर्ष	टी.टी./टी.डी.
	16 वर्ष	टी.टी./टी.डी.
	गर्भवती माता	टी.टी./टी.डी.-1, 2 अथवा टी.टी./टी.डी. बूस्टर***

*पी.सी.वी. वैक्सीन प्रदेश के चयनित जनपदों में।

**जे.ई. वैक्सीन प्रदेश के चयनित 38 जनपदों में।

***एक खुराक यदि पिछले तीन साल के भीतर टीका लगा हो।

याद रहे :

इन टीकों के फलस्वरूप कई खतरनाक रोगों का खात्मा किया जा चुका है एवं मृत्यु दर में कमी आयी है। वर्ष 2018-19 के दौरान एच.एम.आई.एस. डाटा के अनुसार प्रदेश में बच्चों के पूर्ण प्रतिरक्षण का प्रतिशत 87.4 है।

सेहत की रसोई

मूँगलेट (मूँग की दाल का चीला)

सामग्री

- दो कटोरी बिना छिलके वाली मूँग की दाल
- आधा कटोरी कच्चा चावल
- एक कटोरी बारीक कटी सब्जियां (गाजर, शिमला मिर्च, टमाटर, प्याज, चुकन्दर, ताजे भुट्टे के दाने)
- एक कटी हुई हरी मिर्च, पिसा हुआ लहसुन
- दो चम्मच तेल
- आधा चम्मच खाने वाला सोडा
- नमक स्वादानुसार

विधि :

मूँग की दाल और चावल को दो घंटे के लिए पानी में भिगो कर रख दें। दो घंटे बाद दाल और चावल को अलग-अलग बारीक पीस लें। इसके बाद दोनों को एक बर्तन में निकाल कर इसमें सभी सब्जियां, मिर्च, लहसुन व नमक मिला दें। तवा गर्म करें और इस पेस्ट को तवे पर डालने से ठीक पहले खाने वाला सोडा मिलाकर तुरंत तवे पर डाल कर धीमी आंच में ढक कर 5 मिनट तक पकने दें। फिर पलट दें और दूसरी तरफ भी 5 मिनट ढक कर पका लें। फिर तवे से उतारकर हरी चटनी के साथ परोसें।

चुटकुले

- **लड़का अपने ससुर से** - आपकी लड़की बेहद मूर्ख है, दिमाग तो है ही नहीं।
  ससुर - तुमने लड़की का हाथ माँगा था, दिमाग की तो कोई बात ही नहीं हुई थी।

- पत्नी कैसी होनी चाहिए।
  इस विषय पर एक हेडमास्टर ने दो घंटे का लेक्चर दिया और एक छात्र ने मोबाइल से पूरी रिकार्डिंग करके उनकी पत्नी को भेज दिया।
  कल शायद स्कूल में छुट्टी रहेगी।

कविता

दिल है छोटा सा
छोटी सी आशा
मस्ती भरे दिल में
कुछ करने की आशा।।
चाँद तारों को छूने की आशा,
आसमानों में उड़ने की आशा।।
दिल है छोटा ......

घर-घर स्वास्थ्य सेवायें पहुँचाने की आशा,
हर घर निरोग करने की आशा,
कुपोषण दूर करने की आशा।।

दिल है छोटा सा, छोटी सी आशा
संस्थागत प्रसव कराने की आशा,
सुरक्षित मातृत्व बनाने की आशा
संक्रमण को दूर करने की आशा

दिल है छोटा सा, छोटी सी आशा।
परिवार नियोजन करवाने की आशा
उसके भी उपाय बताती है आशा
सरकारी योजनायें बताने की आशा।।

दिल है छोटा सा, छोटी सी आशा।
आंधी-बारिश में भी चलने की आशा
तपती धूप में जलने की आशा
तूफानों से लड़ने की आशा
दिल है छोटा ......

प्रीती (आशा)
ग्राम -चतीपुरा, ब्लॉक-जोया,
जनपद-अमरोहा

दीवार लेखन करवायें

1. दस्त अगर बढ़ता ही जाये,
बच्चे को तुरन्त अस्पताल ले जायें।
2. आशाएं सब आगे आयें,
शिशु को दस्त रोग से बचाएं।

रखें सावधानी करें देखभाल,
न्युमोनिया से तभी बचेंगे नौनिहाल।

लगे हों पूरे टीके जिसके, रोग पास न आए उस शिशु के।
पाँच साल सात बार, छूटे न टीका एक भी बार।

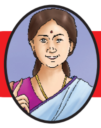
निमोनिया

आप सभी जानती हैं कि निमोनिया 5 वर्ष तक के शिशुओं की मृत्यु का एक बड़ा कारण है। इसकी शुरूआत सामान्य सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार से ही होती है पर इलाज न होने पर इसका संक्रमण बढ़ जाता है। यहाँ तक कि शिशु की मौत भी हो सकती है। नवजात एवं कम वजन वाले शिशुओं में यह संक्रमण जल्दी होता है।

निमोनिया से शिशुओं की मृत्यु दर को रोकने के लिए इसकी पहचान और तुरंत इलाज की व्यवस्था जरूरी है। आप सभी को खतरे के इन लक्षणों की पहचान है।

लक्षण

सांस का तेज चलना, पसली चलना, नथुने फूलना, सांस के साथ सीने में घरघराहट की आवाज, तेज बुखार, शिशुओं द्वारा स्तनपान न कर पाना, शरीर का नीला पड़ना।



आशा क्या करें :

- दो माह तक के किसी शिशु में निमोनिया के लक्षण दिखते ही उसे स्वास्थ्य इकाई भेजें।
- जरूरी नहीं कि सामान्य सर्दी, जुकाम, खाँसी या साँस की दिक्कत निमोनिया ही हो, इसलिए ऐसे शिशु को निमोनिया के लक्षणों की जाँच और सही उपचार के लिए स्वास्थ्य इकाई अवश्य भेजें।

याद रहे :

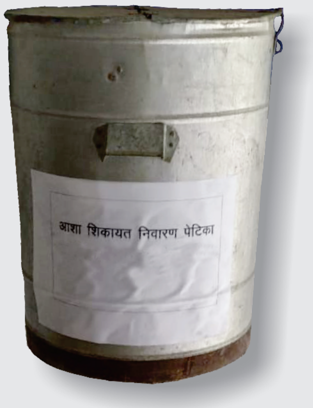
दो माह से ऊपर के शिशुओं में केवल सांस तेज चलने पर उसे निर्देशानुसार अमोक्सीसिलीन दवा की खुराकें देकर उपचार कर सकती हैं।

- दवा से फायदा न होने पर तुरंत शिशु को स्वास्थ्य इकाई में भेजें।

आशा शिकायत निवारण केन्द्र

'आशा' स्वास्थ्य मिशन की एक मजबूत कड़ी है। स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय तक पहुँचाने, जनजागरूकता फैलाने एवं सरकार द्वारा प्रदत्त सेवाओं के उपभोग में आशाओं का महत्वपूर्ण योगदान है।

आशाओं को अपने कार्यों के दौरान कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिसके निराकरण हेतु ब्लॉक, जनपद एवं राज्य स्तर पर आशा शिकायत निवारण समिति बनाई गई है। अतः आप सभी अपने कार्यक्षेत्र से सम्बंधित समस्याओं के निवारण हेतु ब्लॉक स्तर पर प्रभारी चिकित्सा अधिकारी, (अध्यक्ष), जिला स्तर पर अपर मुख्य चिकित्साधिकारी (अध्यक्ष) एवं राज्य स्तर पर अपर मिशन निदेशक (अध्यक्ष) को लिख सकती हैं।



सम्मानजनक मातृत्व देखभाल

माँ बनना हर महिला के जीवन का अनमोल पल होता है। दर्द और पीड़ा सहने के बाद भी अपने नवजात शिशु को देख कर उसके चेहरे पर मुस्कान आ जाती है। प्रसव सुरक्षित हो एवं जच्चा-बच्चा स्वस्थ रहे इसके लिए सरकार द्वारा संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने हेतु जननी सुरक्षा योजना (जे.एस.वाई.) एवं जननी शिशु सुरक्षा (जे.एस.एस.) जैसी सुविधाएँ निःशुल्क दी जा रही हैं। यू.एस.ए.आई.डी. (USAID) से समर्थित व्हाईट रिबन गठबंधन (WRA) ने गर्भवती महिलाओं के लिए कुछ अधिकार बनाए हैं जो निम्नलिखित हैं

गर्भवती महिलाओं के अधिकार

- सभी सेवाप्रदाता गर्भवती महिलाओं के साथ विनम्रता पूर्ण, सम्मानजनक और धैर्यपूर्वक व्यवहार करें।
- बिना भेदभाव के प्रसव पूर्व एवं पश्चात सभी जांचें होनी चाहिए।
- प्रसव के समय चहलकदमी करने की अनुमति हो।
- महिला की गोपनीयता हेतु परीक्षण टेबल पर्दा अथवा स्क्रीनयुक्त होनी चाहिए और सभी रिकार्ड भी गोपनीय रखें ।
- पुरूष चिकित्सक द्वारा जाँच के समय घर या स्टाफ की कोई महिला साथ में अवश्य हो
- प्रसव के समय महिला के साथ परिवार का कोई सदस्य उसकी सहमति से उपस्थित हो जिससे वह खुद को सहज और सुरक्षित महसूस करे
- गर्भवती और उसके साथी को खतरे के संकेत और रेफरल के बारे में समय से सूचना देकर ही सहमति ली जाये।
- स्वास्थ्य इकाइयों पर गर्भवती को इधर-उधर भटकना न पड़े इसके लिए सभी संकेतक जरूर लगे हों।
- सभी शौचालय साफ़ और चालू हालत में हों।
- गर्भवती महिला को परिवार नियोजन (पी.पी.आई.यू.सी.डी.), उचित खानपान, खतरे के संकेतों आदि के सम्बन्ध में आवश्यकतानुसार परामर्श दिया जाये।
- वी.एच.एन.डी. सत्र में ले जाकर रोटा वाइरस वैक्सीन की तीन खुराकें समय से दिलाना।
- दस्त होने पर ओर.आर.एस. के साथ ही 14 दिनों तक जिंक की गोलियां देना सुनिश्चित करना।

याद रखें :

- गुणवत्तापरक और सम्मानजनक देखभाल न केवल संस्थागत प्रसव के लिए अधिक से अधिक गर्भवती महिलाओं को प्रोत्साहित करती है, बल्कि मातृ मृत्यु दर एवं प्रसव पश्चात होने वाली अस्वस्थता को भी कम करती है।
- आर.एम.सी. पाने वाली महिलाओं के बच्चों का बौद्धिक विकास बेहतर होता है।

आशा क्या करें :

- आशायें सुनिश्चित करें कि किसी भी स्वास्थ्य इकाई पर उनके द्वारा लाई गई गर्भवती महिला के साथ निम्नलिखित व्यवहार न हों
- जाति, धर्म, शैक्षिक या शारीरिक आधार पर गर्भवती महिला के साथ किसी भी तरह का भेदभाव अथवा दुर्व्यवहार न हो।
- उनसे किसी भी तरह से धन की मांग न की जाये।
- उन्हें स्वास्थ्य इकाइयों पर प्रसव उपरान्त कम से कम 48 घंटे तक अवश्य रोका जाये।
- उन्हें अकेला न छोड़ें, निर्धारित समय पर देखभाल करने के साथ ही प्रोटोकाल का पालन हो।

संकल्प लें : कि आप सभी गर्भवती महिलाओं को सुरक्षित और सम्मानजनक देखभाल प्रदान करेंगी।

एक्सचेंज भ्रमण

एक्सचेंज भ्रमण (आदान-प्रदान भ्रमण कार्यक्रम) कार्यत्रियों की कार्यक्षमता व कौशल को निखारने का एक माध्यम है। इसमें कार्यत्रिया को समान प्रकार एवं परिस्थितियों में कार्य करने वाले अन्य कर्मियों से मिलने उनकी कार्य प्रणाली को देखने एवं विचारों के आदान प्रदान का अवसर मिलता है। इससे स्वयं को अपने सहकर्मियों से अनुभव साझा करने का अवसर प्राप्त होता है। जिससे उनकी कार्यक्षमता में और अधिक वृद्धि हो सके।

उक्त को ध्यान में रखते हुए प्रथम चरण में दस मण्डलीय जनपदों की 250 आशा संगिनी, बी.पी.एम. एवं डी.सी.पी.एम. द्वारा आपसी जनपदों में एक्सचेंज भ्रमण के द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की गतिविधियों को देखा गया। इससे जहाँ एक ओर भ्रमण किये जाने वाले जनपदों में अच्छे क्रियाकलापों को देखने का मौका मिला वहीं दूसरी ओर वहाँ के कार्यकर्ताओं से बातचीत कर अपने कार्यक्षेत्र पर अपनाने की प्रेरणा भी मिली।

एक्सचेंज भ्रमण कार्यक्रम के अन्तर्गत टीम द्वारा भ्रमण किये जाने वाले जनपद में ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस के आयोजन, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठक, हेल्थ वेलनेस सेन्टर, प्राथमिक व सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र का भ्रमण सिक नियोनेटल केयर यूनिट (SNCU), पोषण पुनर्वास केन्द्र (NRC) इत्यादि का अवलोकन किया गया। इस कार्यक्रम से आपस में रोल मॉडल दिखाने के लिए प्रतिस्पर्धा उत्पन्न हुई व एक दूसरे से अनुभव साझा करने का अवसर प्राप्त हुआ। निश्चित रूप से यह कार्यक्रम कार्यक्षमता में वृद्धि करने में सहायक सिद्ध हुआ।

भ्रमण के दौरान सभी प्रतिभागियों द्वारा देखे गये कार्यक्रमों का एक फीडबैक तैयार किया गया तथा जनपद के अधिकारियों के साथ बैठक कर भ्रमण की चर्चा की गई ।

फिर से सुनिए : अपना प्रिय रेडियो धारावाहिक

"सुनहरे सपने, संवरती राहें"

जैसा कि आप जानती ही हैं कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी के भरपूर प्रचार-प्रसार हेतु रेडियो धारावाहिक 'सुनहरे सपने संवरती राहें' का प्रसारण जुलाई माह से प्रारम्भ हो गया है। इस कार्यक्रम को अधिक से अधिक श्रोताओं तक पहुंचाने के लिए चयनित आशाओं के नेतृत्व में पूरे उत्तर प्रदेश में 525 श्रोता संघों का गठन किया गया है। सभी आशायें जो श्रोता संघ चला रही हैं और वे भी जो श्रोता संघ नहीं चला रही हैं, कार्यक्रम को सुने और अपने विचार या अन्य कोई जिज्ञासा हो तो उत्तर प्राप्ति के लिए निम्न पते पर अवश्य लिखें :-

'सुनहरे सपने संवरती राहें : सिफ्सा पोस्ट बाक्स 411, जी.पी.ओ., लखनऊ-226001

आपका नाम उत्तर के साथ रेडियो पर प्रसारित किया जायेगा ।

ज़रूर सुनिये पत्र लिखिए और जीतिए आकर्षक ईनाम, 3 जुलाई से रेडियो धारावाहिक 'सुनहरे सपने संवरती राहे' आकाशवाणी के समस्त प्राइमरी चैनल पर बुधवार दोपहर 1:15 से और पुनर्प्रसारण शुक्रवार रात्रि 10:30 बजे से किया जा रहा है।

सफलता की कहानी

बहादुर आशा ने रोका नाबालिग लड़की का विवाह

कम उम्र या नाबालिग उम्र में किसी लड़की का विवाह उसके परिवार, भविष्य और स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं होता इसलिए इस पर रोक लगनी ही चाहिए। खुशी की बात ये है कि हमारी एक आशा बहन ने काफी हिम्मत दिखाते हुए अपने ही गाँव में होने जा रहे एक नाबालिक लड़की के विवाह को रूकवा कर उसका जीवन नष्ट होने से बचाया।

ये बहादुर आशा हैं श्रीदेवी। ये हाथरस जनपद के ग्राम उपकेन्द्र-नगला जलाल के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सिकंदराराऊ में कार्यरत हैं। इन्होंने बताया कि इन्हें अपने गाँव की एक नाबालिक लड़की के विवाह की तैयारियों की खबर मिली। श्रीदेवी को अपने गाँव की अन्य महिलाओं से ये भी पता चला कि उस लड़की की शादी घर वाले जल्दी ही करने वाले हैं।

फिर इन्होने लड़की के परिवार वालों को जाकर समझाया भी कि नाबालिग लड़की का विवाह करना उसके जीवन को नष्ट करने जैसा है क्योंकि अभी उसका सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक विकास नहीं हुआ है। दूसरे ये क़ानूनन अपराध भी है। इसके लिए उन्हें सजा भी हो जायेगी। परिवार वालों ने श्रीदेवी से झूठ बोला कि वो अभी बेटी की शादी नहीं कर रहे हैं, किसी ने उन्हें गलत खबर दी है।

अचानक एक दिन बाजे-गाजे और पटाखों के शोर से श्रीदेवी को पता चला कि उस लड़की की बारात आ चुकी है। श्रीदेवी ने एक बार फिर जाकर उस लड़की के परिवार वालों को समझाया पर वो लोग श्रीदेवी को ही धमकी देने लगे। पर श्रीदेवी ने मन में ठान ही लिया था कि वो उस नाबालिग लड़की की जिंदगी बर्बाद नहीं होने देगी। श्रीदेवी ने फ़ौरन पुलिस को फोन किया और पुलिस की सहायता से उस नाबालिग लड़की के विवाह को रोक कर अपने ही नहीं आस-पास के गाँव वालों के लिए एक मिसाल बना दी।

जिंक, ओ.आर.एस. ने किया कमाल बच गया सुमन के गाँव का लाल

डायरिया से शिशु को बचाने के लिए जिंक की गोली और ओ.आर.एस. घोल देने का प्रशिक्षण हर आशा को दिया गया है। आजमगढ़ जिले के ब्लाक अजमतगढ़ के गाँव धौरहरा की आशा सुमन शर्मा ने तो जिंक और ओ.आर.एस. घोल का जादू खुद देखा। एक दिन आशा सुमन शर्मा अपने एच.बी.एन. सी. भ्रमण के दौरान गाँव में घूमते घूमते गाँव के फैजल खान के घर गयी थीं। वहां वह घर के लोगों का हालचाल पूछ ही रही थी कि उसने शिशु के रोने और चिड़चिड़ाने की आवाज सुनी, पूछने पर मालूम हुआ कि उनके शिशु को जन्म के बाद से ही दस्त हो रहे हैं। उसे हकीम जी की दवा से कुछ फायदा नहीं हो रहा है।

पहले तो सुमन ने घर वालों को डाँटा कि उन्होंने उसे फोन क्यो नहीं किया फिर बच्चे को गोद में उठाकर उसकी जाँच की और घरवालों को समझाया कि उनका बच्चा ठीक हो जायेगा, बस उसे ओ.आर.एस. और जिंक की गोली की खुराकों के बारे में भी समझाया। सुमन की बातें बच्चे की मां और दादी दोनों समझ गयीं। सुमन ने उन्हें आशा किट से ओ.आर.एस. पैकेट और जिंक की गोली दी और कैसे देना है ये भी बताया।

सुमन फिर अगले दिन उनके घर गयीं तो बच्चे में काफी सुधार दिखा।सुमन ने उन्हें जिंक की गोली और ओ.आर.एस. का एक और पैकेट दिया। फिर तीसरे दिन भी उसकी जाँच की और तीन दिनों में बच्चा एकदम ठीक हो गया। फिर सुमन ने शिशु को 14 दिनों तक जिंक की गोली रोज खिलाने की सलाह दी और वापस आ गई।

लगभग एक हफ्ते बाद सुमन उसी रास्ते से जा रही थी तो उन्हें ये देख कर खुशी हुई कि वो शिशु अपनी माँ की गोद में चहक रहा है। सुमन वहीं रूकीं और बच्चे को गोद में लेकर प्यार किया। वह अब पूरी तरह ठीक हो गया था। बच्चे की मां ने कहा कि मैं तो सरकारी दवाओं पर भरोसा ही नहीं करती थी पर सुमन बहन आपने तो मेरी सारी शंका ही दूर कर दी और मेरे इस बच्चे की डाक्टर भी बन गयीं। दोनों खिलखिला कर हंस पड़ीं।

सिफ्सा SIFPSA

यह त्रैमासिक पत्रिका आशाओं के लिए सिफ्सा एवं एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम.
द्वारा परिकल्पित, संयोजित एवं प्रकाशित की जाती है

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन