आशायें

अंक -22

आशायें हर गाँव की,
उम्मीदें जहाँ भर की।

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका द्वितीय त्रैमास - 2021

आकर्षण

उत्तर प्रदेश जनसंख्या ... पृष्ठ संख्या 2

कोविड-19 टीकाकरण पृष्ठ संख्या 3

वी.एच.एस.एन.डी. ... पृष्ठ संख्या 4-5

कोविड की संभावित ... पृष्ठ संख्या 5-6

राष्ट्रीय किशोर ... पृष्ठ संख्या 7

विश्व जनसंख्या ... पृष्ठ संख्या 8

सेहत की रसाई पृष्ठ संख्या 9

परिवार नियोजन ... पृष्ठ संख्या 10

ग्राम स्वास्थ्य ... पृष्ठ संख्या 10-11

संरक्षक

अपर्णा उपाध्याय, आई.ए.एस.
मिशन निदेशक, एन.एच.एम.
एवं अधिशासी निदेशक, सिफ्सा

सम्पादकीय

अध्यक्ष

प्रांजल यादव, आई.ए.एस.
अपर अधिशासी निदेशक, सिफ्सा

सदस्य

डॉ. ओम प्रकाश वर्मा
संयुक्त निदेशक (प्रशिक्षण),
निदेशालय (परिवार कल्याण)

डॉ. कनुप्रिया सिंघल
स्वास्थ्य विशेषज्ञ, यूनिसेफ

डॉ. संजय त्रिपाठी
स्टेट प्रोग्राम मैनेजर, जपाईगो

श्री जॉन एन्थोनी
निदेशक, (सी.पी. एण्ड आउटरीच),
आई.एच.ए.टी.

डॉ. राजेश झा
महाप्रबन्धक (सी.पी.)
एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम.

श्री संजय सेनगुप्ता
महाप्रबन्धक (प्रशिक्षण), सिफ्सा

श्रीमती रीता बनर्जी
उपमहाप्रबन्धक (प्रशिक्षण), सिफ्सा

मिशन निदेशक की कलम से .....

प्रिय आशा बहनों,

आशायें पत्रिका के द्वितीय डिजिटल संस्करण को प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष हो रहा है। विगत दिवसों में कोविड-19 महामारी की द्वितीय लहर में प्रदेश के समस्त जनपदों में आशाओं, शहरी आशाओं एवं आशा संगिनियों द्वारा अत्यन्त महत्वपूर्ण सामुदायिक गतिविधियाँ की गयीं हैं जिससे इस महामारी पर प्रभावी नियंत्रण पाया जा सका है। विगत दो माह में आपके क्षेत्र में गठित निगरानी समिति के माध्यम से, आपके द्वारा घर-घर भ्रमण कर लोगों को न केवल कोविड-19 के सम्बन्ध में जागरूक किया गया है अपितु लोगों को आवश्यकतानुसार औषधि किट भी वितरित की गयी।

हम जानते हैं कि कोविड-19 महामारी के नियंत्रण में टीकाकरण की एक महत्वपूर्ण भूमिका है। सरकार द्वारा इस हेतु ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्रों में भी टीकाकरण शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इन शिविरों के माध्यम से 18 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों का टीकाकरण कराया जा रहा है। आप अपने क्षेत्र में समस्त पात्र लाभार्थियों को चिन्हित कर उन्हें टीकाकरण हेतु प्रेरित करें, जिससे इस अभियान को सफल बनाया जा सके।

प्रदेश में पंचायत चुनाव सम्पन्न हो चुके हैं। आपको अपने क्षेत्र में गठित ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के पुनर्गठन एवं खाता संचालन हेतु हस्ताक्षरी में आवश्यकतानुसार परिवर्तन शीघातिशीघ्र पूर्ण कराना है। जिससे इन समितियों के माध्यम से गाँव की स्वास्थ्य योजना तैयार की जा सके एवं जनमानस को स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कारकों से सम्बन्धित समस्त राजकीय कार्यक्रमों का लाभ पहुँचाया जा सके।

आगामी माहों में बारिश-बाढ़ आदि के कारण जल जनित एवं मच्छर जनित रोगों के होने की सम्भावनायें अधिक होती हैं। इसलिये आपको अपने क्षेत्र में स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने एवं मच्छरों की रोकथाम हेतु योजना बनाकर ग्राम प्रधान एवं अन्य सम्बन्धित कर्मियों को आवश्यक सहयोग प्रदान करें।

आशायें पत्रिका के वर्तमान अंक में आपको उत्तर प्रदेश जनसंख्या नीति, कोविड-19 टीकाकरण, वी.एच.एस.एन.डी.सत्र पर सेवा प्रदाता हेतु सावधानियाँ, राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम, विश्व जनसंख्या पखवाड़ा, परिवार नियोजन लॉजिस्टिक प्रबन्धन सूचना प्रणाली, ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति आदि विषयों के सम्बन्ध में जानकारी दी जा रही है। पत्रिका को रोचक बनाने के लिए आशाओं की सफलता की कहानियां, सेहत की रसोई एवं स्लोगन को भी शामिल किया गया है।

आशा है कि यह पत्रिका आपके लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगी। आप अपने सुझाव हमें भेजते रहें।

समस्त शुभकामनाओं सहित,

Aparna. U.

अपर्णा उपाध्याय, आई.ए.एस.
अधिशासी निदेशक, सिफ्सा एवं
मिशन निदेशक,एन.एच.एम., उ0प्र0

उत्तर प्रदेश जनसंख्या नीति

प्रदेश सरकार ने वर्ष 2000 में राज्य की पहली जनसंख्या नीति 2000 शुरू की थी। इसका मुख्य लक्ष्य कुल प्रजनन दर (TFR) 2016 तक 2.1 प्राप्त करना था साथ ही गर्भनिरोधक की मांग को पूरा करना, नवजात शिशु, बच्चों और मातृ मृत्यु दर को कम करना था। जिसके अन्तर्गत यह निहित है कि सभी महिलाओं और पुरूषों के साथ-साथ विशिष्ट आवश्यकताओं वाले व्यक्तियों के लिए भी गुणवत्तापूर्ण और व्यापक प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी सेवाएं उपलब्ध हो, जिसमें हर बच्चा स्वस्थ्य और शिक्षित हो तथा लैंगिक समानता सुनिश्चित हो।

हाल ही में, माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी द्वारा विश्व जनसंख्या दिवस के मौके पर उत्तर प्रदेश जनसंख्या नीति, 2021 का शुभारम्भ किया गया, जिसका मुख्य उद्देश्य निम्नवत है -

- जनसंख्या स्थिरीकरण।
- निवारण योग्य मातृ मृत्यु और बीमारियों की समाप्ति।
- नवजात और पाँच वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की निवारण योग्य मौतों को समाप्त करना और उनकह पोषण स्थिति में सुधार करना।
- किशोर-किशोरियों के लिए यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित सूचनाओं और सेवाओं में सुधार।
- वृद्धों की देखभाल और कल्याण में सुधार।

जनसंख्या नीति के मुख्य बिन्दु

- परिवार नियोजन का मातृ स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। गर्भनिरोधक के उपयोग से उच्च जोखिम वाले और उच्च पैरिटी वाले जन्मों की संख्या कम हो जाती है, जिससे मातृ मृत्यु दर कम हो जाती हैं। गर्भनिरोधकों तक पहुंच अवांछित गर्भधारण को रोकने में भी मदद करती है।
- प्रसवपूर्व देखभाल और प्रसवोत्तर परिवार नियोजन सम्बंधी शिक्षा का अवसर प्रदान करने से महिलाओं को दो बच्चों के जन्म के बीच में अन्तर रखने की समझ बनती है।
- परिवार नियोजन की ''भूमिका'' बताती है कि स्तनपान के साथ परिवार नियोजन करना, शिशु मृत्यु दर को कम करने के सबसे अधिक प्रभावी तरीकों में से एक है।
- परिवार नियोजन से कम उम्र की महिलाओं, जिनके शिशुओं की मृत्यु दर अधिक होती है, बच्चे पैदा करने में देरी करने का मौका मिलता है।
- परिवार नियोजन से बच्चे के अस्तित्व में सुधार आ सकता है और बाल उत्तरजीविता परिवार नियोजन की माँग को बढ़ा सकती है।

आशा क्या करें

- महिलाओं तथा पुरूषों को परिवार नियोजन की विधियों और इसके फायदे बताये।
- पुरूषों को परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों तथा उसके उपयोग, फायदे/दुष्प्रभाव, भ्रांति आदि के बारे में बताएं तथा उनकी परिवार नियोजन में भागीदारी को समझाएं।
- महिलाओं और पुरूषों को गर्भनिरोधक साधनों के उपयोग के लिये प्रेरित करें।
- कम उम्र की महिलाओं को दो बच्चों के जन्म के बीच में अन्तर रखने के फायदे बतायें और उन्हे इसके लिये प्रेरित करें।
- छोटे परिवार के फायदे बतायें।

कोविड-19 टीकाकरण

हमारे बढ़ते कदम...

वर्ष 2020 की पहली तिमाही से ही कोविड-19 महामारी का प्रकोप पूरे देश में फैला हुआ है। इस संक्रमण को सीमित करने एवं इससे होने वाली मृत्यु को नियंत्रित करने में आप सभी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रही हैं।

उपरोक्त क्रम में 16 जनवरी 2021 से शुरू हुए कोविड-19 टीकाकरण अभियान में भी आपने बढ-चढ़ कर सहयोग किया है और यह अपेक्षा है कि आप इसी ऊर्जा से आने वाले दिनों में भी अपने क्षेत्र के सभी नागरिकों का कोविड टीकाकरण कराने के कार्य में सफल भी होंगी।

प्रथम चरण

- 9.65 लाख से अधिक सरकारी एवं गैर-सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का टीकाकरण हो चुका है।
- लगभग 10.08 लाख राज्य एवं केन्द्रीय पुलिस विभाग, सशस्त्र बल, होमगार्ड, जेल कर्मचारी, आपदा प्रबन्धन, राजस्व, पंचायती राज एवं नगरपालिकाओं के अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं का कोविड-19 टीकाकरण चरणबद्व तरीके से पूर्ण हो चुका है।
- इसी क्रम में इस वैक्सीन की दूसरी खुराक भी दी जा रही है।

द्वितीय चरण

इसमें 45 वर्ष से अधिक आयु के **2,08,47,931** नागरिकों को टीका लगाया जा चुका है।

तृतीय चरण

- प्रदेश में दिनांक 01 मई, 2021 से **18 से 44** वर्ष के आयु वर्ग के नागरिकों के लिए टीकाकरण प्रारम्भ हो गया है।
- 11 जुलाई, 2021 तक **3,71,87,293** नागरिकों को आच्छादित किया जा चुका है।

कार्यक्रम में किये गये संशोधन

- अब **'कोवीशील्ड' की दूसरी खुराक 12 से 16 सप्ताह के अन्तराल पर दी जाएगी।**
- **स्तनपान कराने वाली धात्री महिलाएँ** भी इस टीके को अब लगवा सकती हैं। यह उनके लिए पूरी तरह से सुरक्षित है।
- कोविड बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति पूर्णतया ठीक होने/आर.टी.पी.सी.आर. निगेटिव होने के **3 महीने बाद** ही वैक्सीन की पहली अथवा दूसरी खुराक लगवा सकते हैं।
- फोटोयुक्त राशनकार्ड को भी पहचान पत्र में शामिल किया गया है।

याद रहे :-

'कोवैक्सीन' की पहली खुराक और दूसरी खुराक के बीच अन्तराल पहले की तरह 4-6 सप्ताह ही रहेगा।

आशा क्या करें

- समुदाय के नागरिकों को कोविड-19 टीकाकरण के लाभ तथा बचाव की जानकारी दें।
- समाज में फैली हुई किसी भी भ्रांति/गलतफहमी को सही जानकारी देकर दूर करें।
- लाभार्थियों को इस कार्यक्रम के लिए निर्धारित किये गये स्थान, तिथि व समय की जानकारी दें।
- टीका लगवाने के लिये लाभार्थियों को ऑनलाइन पंजीकरण कराने एवं टीकाकरण स्थान तक पहुँचने में आवश्यकतानुसार सहयोग प्रदान करें।
- वे परिवार जो टीका नहीं लगवाना चाहते हैं, उन्हें चिन्हित कर, **बड़े अधिकारियों** के सहयोग से कोविड-19 टीका लगवाने के लिए प्रेरित करें।

वी.एच.एस.एन.डी.
कोविड-19 से सावधानियाँ

सत्र पर लाभार्थियों की सुरक्षा संबंधी सावधानियाँ

- सत्र स्थल पर एक समय में चार से अधिक लाभार्थी एकत्रित न हों। इसलिए ड्यू लिस्ट के अनुसार गर्भवती महिलाओं एवं बच्चों को निर्धारित समय पर ही आने के लिए प्रेरित करें।

- हाथ धोने के लिए एक कॉर्नर अवश्य बनायें, जहाँ पर एक बाल्टी साफ पानी, मग एवं हैण्डवॉश/साबुन की व्यवस्था हो। सभी लाभार्थी एवं सेवा प्रदाता हैंडवॉश/साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोकर ही अंदर प्रवेश करें।

- ए.एन.एम. द्वारा उपयोग किए जा रहे सभी उपकरणों जैसे- बी.पी. उपकरण, स्टेथोस्कोप आदि को हर बार उपयोग से पहले सैनिटाइजर द्वारा डिसइन्फेक्ट किया जाना जरूरी है।

- सोशल डिस्टेंसिंग हेतु आशा जमीन पर चॉक से कम से कम 1 से 2 मीटर की दूरी पर कई गोल घेरे बना दें और सुनिश्चित करें कि लाभार्थी उन गोलों में ही खड़े हों। लाभार्थी एवं साथ आए व्यक्ति अनिवार्य रूप से मास्क का उपयोग करें।

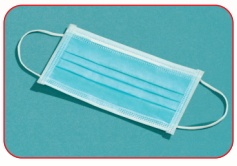
याद रहे :
18 से अधिक उम्र के सभी लाभार्थियों को कोविड-19 का टीका लगवाने के लिए प्रेरित करते रहें।

सत्र पर सेवा प्रदाताओं की सुरक्षा सम्बंधी सावधानियाँ

- सभी सेवा प्रदाता सत्र के प्रारम्भ होने से पूर्व कम से कम 20 सेकंड तक हैंडवॉश/साबुन और पानी से हाथ धोएँ।

- सभी के पास एक सैनिटाइजर हो और सत्र के दौरान प्रत्येक लाभार्थी को सेवाएँ देने से पूर्व एवं सेवाएँ देने के बाद अपने हाथों को सेनिटाइज अवश्य करें।

- प्रसवपूर्व जाँच/परीक्षण जैसे- मूत्र परीक्षण आदि करते समय संक्रमण से बचाव हेतु हाथों में दस्ताना अवश्य पहनने के साथ ही अन्य निर्देशों का भी पालन करें।



- सभी सेवा प्रदाता सेवा प्रदान करते समय मास्क का प्रयोग अवश्य करें।

सैनिटाइजर को इस्तेमाल करने का सही तरीका

हथेली को कटोरीनुमा आकार का बना कर सैनिटाइजर को लगाएँ।

दोनों हाथों की हथेलियों को एक साथ अच्छे से रगड़ें।

दाएँ हाथ की हथेली को बाएँ हाथ के पीछे की तरफ, उंगलियों के बीच के हिस्से में रखें और रगड़ें।

दाएँ हाथ की उंगलियों को बाएँ हाथ की उंगलियों के बीच में एक-दूसरे के सामने लाकर रगड़ें।

अपनी उंगलियों के पीछे और नाखूनों को अच्छी तरह साफ करें।

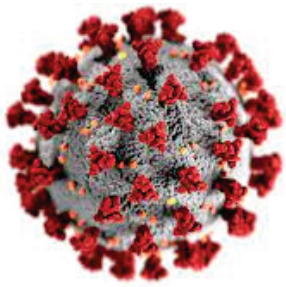
अपने बाएँ अँगूठे को दाएँ हाथ में रख घड़ी की दिशा और विपरीत दिशा में घुमा कर रगड़ें और ऐसे ही अँगूठों को रगड़ें।

अपनी अंगुलियों के सिरे को हथेली पर रख कर आगे पीछे मसल कर रगड़ें और ऐसा दोनों हाथों से करें।

हाथों को अच्छे से सूखने दें। अब आपके हाथ संक्रमण रहित हो गए हैं।

कोविड की संभावित तीसरी लहर

जैसा कि आप जानते हैं कि कोविड की तीसरी लहर का प्रभाव बच्चों पर ज्यादा होने की आशंका है, अतः हमें ज्यादा सावधान रहने की आवश्यकता है। हम सभी को इसका सामना करने के लिए तैयार रहना है क्योंकि सावधानी बरतना इलाज से अधिक बेहतर है।



आप सभी समुदाय के ज्यादा संपर्क में रहती हैं, अतः आप कोविड-19 संक्रमण के लक्षणों वाले बच्चों की शुरूआती जाँच करने और उनकी जिंदगी बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं।

शुरूआती लक्षण

- बच्चे को केवल बुखार आता है और नाक भरी-भरी लगती है।
- उसकी सांस सामान्य है, घरघराहट की आवाज नहीं आ रही है और छाती धंसी हुई नहीं है।
- बच्चा चुस्त दिखाई देता है। उसका ऑक्सीजन का स्तर 95% से अधिक है।

उपाय

- बच्चे की रिपोर्ट रोज शाम को कोविड केयर सेंटर में भेजें।
- बच्चे को पैरासिटामॉल की बूँदें / सिरप हर 4-6 घंटे पर देते रहें और स्तनपान जारी रखें।

मध्यम लक्षण

- बच्चा तेजी से सांस लेता है, लेकिन छाती अभी भी नहीं धंसती है।
- उसे 5 से अधिक दिनों से लगातार बुखार आ रहा है।
- ऑक्सीजन का स्तर 94% से अधिक है।
- ऐसे में उसके अंदर किसी भी समय खतरे के लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

उपाय

- बच्चे को ऑक्सीजन एवं आवश्यकतानुसार बच्चों के उपकरण से लैस एंबुलेंस में पास के कोविड केयर सेंटर लेकर जाएँ जहाँ आपने पहले से ही बेड की उपलब्धता के बारे में पता कर लिया है।
- आशा भी साथ जाएँ।

गंभीर लक्षण

- बच्चा तेजी से सांस ले रहा है, उससे घरघराहट की आवाज आ रही है, उसके नथुने फूल रहे हैं।
- छाती धंसी हुई है और उसके हाथ-पैर ठंडे हैं।
- ऑक्सीजन का स्तर 94% से कम है।
- खाना खाने में परेशानी होती है, बच्चा सुस्त है। उसे झटके आते हैं।

उपाय

- पास के कोविड केयर सेंटर में सूचना दें और बच्चे को ऑक्सीजन एवं बच्चों के उपकरण से लैस एंबुलेंस में मेडिकल कॉलेज या जिला अस्पताल भेजें।
- बड़े डॉक्टर या बच्चों के डॉक्टर को इसकी सूचना दें।
- एंबुलेंस में से बच्चे को ऑक्सीजन एवं आईवीएफ सपोर्ट के साथ अस्पताल में शिफ्ट करें।

ध्यान रहे :
यदि आपके क्षेत्र में किसी को बुखार आ रहा है तो उसकी को कोविड जाँच करा कर उपचार कराएं।

आशा क्या करें

अगर बच्चे को बुखार है, नाक बह रही है, मल ढीला हो रहा है तथा खाना खाने में परेशानी हो रही है। तो बच्चे की निम्न जाँच करें-

- एक मिनट तक सांस गिनें, देखें कि क्या नथुने फूल रहे हैं, छाती धंस रही है और घरघराहट हो रही है। बगल का तापमान और ऑक्सीजन के स्तर को मापें।
- बच्चे में खतरे के लक्षण देखें- बच्चा बेहोश या अत्यधिक थका हुआ हो रहा है, कुछ भी खा-पी नहीं रहा है या उसे उल्टी हो रही है। मुँह सूखा हुआ है और आँखें धंसी हैं।
- पेट की त्वचा को चुटकी से उठाएँ और देखें कि त्वचा 2 सेकंड से कम समय में वापस जा रही है या नहीं? त्वचा पर चकत्ता, पेट में दर्द, आँखें लाल तो नहीं हैं।

ऊपर दी गई गंभीरता की स्थितियों के अनुसार उचित परामर्श दें और आवश्यकता पड़ने पर बच्चे को अस्पताल में भर्ती कराने में मदद करें।

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रदेश के समस्त जनपदों में साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड सम्पूरण कार्यक्रम (WIFS) संचालित किया जा रहा है।

इस कार्यक्रम के अन्तर्गत एनीमिया की रोकथाम के लिए 05 से 19 वर्ष के सभी किशोर-किशोरियों को विद्यालयों/आंगनबाड़ी केन्द्रों के माध्यम से साप्ताहिक आयरन की गोली खिलाए जाने का प्रावधान किया गया है। परन्तु वर्ष 2020-21 में कोविड-19 के कारण स्कूल न खुलने से आई.एफ.ए. टैबलेट का वितरण एवं उपभोग प्रभावित हो रहा है।

किशोर-किशोरियों को एनीमिया से मुक्त करने एवं इससे बचाव सम्बंधी जागरूकता के लिए राज्य में आई.एफ.ए. टैबलेट के वितरण हेतु महत्वपूर्ण कदम उठाये गये हैं। इसके तहत जनपदों में मार्च, 2021 में 'दस्तक अभियान' के साथ आयरन की गोलियों को ए.एन.एम. के मार्गदर्शन एवं आशाओं के माध्यम से वितरित कराये जाने का निर्णय लिया गया है।

करोना महामारी के समय में समस्त किशोर-किशोरियों को स्वस्थ एवं एनीमिया जैसी बीमारियों से मुक्त रखना अत्यंत आवश्यक है, ताकि वे करोना अथवा अन्य बीमारियों के शिकार न हों। उक्त अभियान में आशाओं द्वारा बढ-चढ़कर हिस्सेदारी निभाई गई।

आशाओं द्वारा की गई मुख्य गतिविधियाँ

- दस्तक अभियान के दौरान आशा द्वारा भ्रमण कर समस्त घरों में 06 से 10 वर्ष के बच्चों के लिए आयरन की पिंक गोली तथा 11 से 19 वर्ष के किशोर-किशोरियों के लिए आयरन की नीली गोली वितरित की गयी।
- प्रत्येक लाभार्थी को एनीमिया के सम्बंध में जागरूक किया जा रहा है।
- भौतिक/शारीरिक परीक्षण के आधार पर एनीमिक लाभार्थी का रेफरल सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर किया जा रहा है।

आशा क्या करें

किशोर-किशोरियों के स्वास्थ्य एवं पोषण तथा एनीमिया के नियंत्रण में नियमित रूप से अपना योगदान जारी रखें ताकि प्रदेश में किशोर-किशोरियों को एनीमिया मुक्त करने की सार्थक दिशा में पहल जारी रह सके।

आप द्वारा घर-घर भ्रमण करके उपलब्ध करायी गयी आयरन टैबलेट के फलस्वरूप मार्च, 2021 में अपेक्षित परिणाम दिखाई दिए, जो काफी उत्साहजनक रहे हैं।

विश्व जनसंख्या दिवस पखवाड़ा

(11 से 24 जुलाई)

विश्व जनसंख्या दिवस को मनाने का उद्देश्य जनसंख्या वृद्धि सम्बन्धी समस्याओं पर वैश्विक चेतना जागृत करते हुए जनमानस को जागरूक करना है।

वर्तमान में भारत की स्थिति

- हमारा देश, विश्व में जनसंख्या की दृष्टि से दूसरे स्थान पर है।
- पूरे विश्व की 17.7 प्रतिशत आबादी भारत में निवास करती है।
- देश में सबसे अधिक जनसंख्या वाला राज्य उत्तर प्रदेश है।
- वर्तमान में भारत की सकल प्रजनन दर 2.2 व उत्तर प्रदेश की 2.7 (NFHS-4) है।

याद रहे :

- यदि जनसंख्या वृद्धि पर नियंत्रण नहीं किया गया तो वर्ष 2028 तक भारत विश्व का सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश बन जाएगा।
- सकल प्रजनन दर अधिक होने का सीधा प्रभाव मातृ एवं शिशु के स्वास्थ्य पर पड़ता है एवं मृत्यु दर में वृद्धि होती है।

कोविड-19 महामारी को देखते हुए भारत सरकार ने बहुआयामी रणनीति बनाई है जिसके अन्तर्गत जनसमुदाय तक परिवार नियोजन एवं सुरक्षित गर्भपात सेवाएँ पहुँचाना, उन्हें अनचाहे गर्भधारण से बचाना एवं जनसंख्या स्थिरीकरण को विशेष महत्व प्रदान करना है।

भारत सरकार के दिशानिर्देशों के अनुसार प्रति वर्ष प्रदेश में जनपद स्तर पर **"जनसंख्या स्थिरता पखवाड़ा"** निम्न दो चरणों में मनाया जाता है:-

1. **दंपति सम्पर्क पखवाड़ा (27 जून से 10 जुलाई तक)**
2. **जनसंख्या स्थिरता पखवाड़ा (11 से 24 जुलाई तक)**

दंपति सम्पर्क पखवाड़ा (27 जून से 10 जुलाई तक)

- आशाओं की दैनिक डायरी को अपडेट कराते हुए समुदाय की आवश्यकता का आंकलन करना।
- जनसमुदाय को बेहतर मातृ व शिशु स्वास्थ्य में परिवार नियोजन की विधियों के महत्व के संबंध में जागरूक करना।
- आशाओं के माध्यम से जन-जागरूकता अभियान तथा सास-बहू सम्मेलन का आयोजन करना।
- आशा एवं ए.एन.एम. द्वारा पात्र दंपति की यथोचित काउंसलिंग एवं परिवार नियोजन के साधन अपनाने हेतु प्रेरित करना।
- इच्छुक दंपतियों को स्थायी विधियों की सेवाओं हेतु चिन्हित स्वास्थ्य इकाइयों पर नियत दिवस सेवाएँ प्रदान कराना तथा गर्भनिरोधक सामग्रियों का वितरण करना।

जनसंख्या स्थिरता पखवाड़ा (11 से 24 जुलाई तक)

- परिवार नियोजन की स्थायी एवं अस्थायी विधियों से संबंधित प्रचार-प्रसार एवं लाभार्थियों को सेवाएँ प्रदान कराना।
- विभिन्न स्थायी एवं अस्थायी गर्भ निरोधकों की जानकारी एवं सही उपयोग के संबंध में जानकारी देना।
- इच्छुक लाभार्थियों को चिकित्सा इकाइयों पर ले जाकर सेवाएँ प्रदान कराना।

आशा क्या करें

- अपनी दैनिक डायरी को अपडेट करें और समुदाय की परिवार नियोजन सम्बंधी आवश्यकता का आंकलन करें।
- जन-समुदाय को बेहतर मातृ व शिशु स्वास्थ्य के संबंध में परिवार नियोजन की विधियों के महत्व के बारे में जागरूक करें।
- जन-जागरूकता अभियान तथा सास बहू सम्मेलन का आयोजन करें।
- पात्र दंपतियों को उचित सलाह देते हुए परिवार नियोजन के साधन अपनाने के लिए उन्हें प्रेरित करें।
- इच्छुक दंपतियों को स्थायी विधियों की सेवाएँ प्रदान करने हेतु उन्हें चिन्हित स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाएँ तथा उन्हें गर्भनिरोधक सामग्री प्रदान करें।

सेहत की रसोई

पोहा आलू की टिक्की

सामग्री

1 कप पोहा, 3-4 मध्यम आकार के उबले आलू, आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, आधा चम्मच हल्दी पाउडर, आधा चम्मच जीरा, 2 हरी मिर्च, एक चौथाई चम्मच चाट मसाला, एक चम्मच नींबू का रस, दो चम्मच काजू पाउडर, एक चम्मच कॉर्नस्टार्च, तलने के लिए तेल तथा नमक स्वादानुसार।

विधि :

आलू को छील कर मसल लें। पोहे को धोकर छान लें। फिर उसे एक कटोरे में निकाल लें और उसमें आलू एवं सभी सामग्री मिलाकर 5 मिनट के लिए रख दें। फिर कढ़ाई में तेल गर्म करें और आलू मिलाई हुई सामग्री को टिक्की के आकार का बनाकर सुनहरा होने तक तलें। इसे चटनी के साथ खायें और खिलायें।

आशा अपने क्षेत्र में गेरू/चूना/नील से निम्न स्लोगन का दीवार लेखन करवायें

नहीं किसी से हाथ मिलायें, नमस्ते करके काम चलायें
कोरोना को दूर भगायें।।

मास्क पहनिये, काम पर चलिये ।।

बनालो कुछ समय के लिए सामाजिक दूरी,
कोरोना वायरस मिटाने को यह कदम है जरूरी ।।

घर से निकलते समय **SMS** जरूर ध्यान रखें

S - सेनिटाइजर

M - मास्क

S - सोशल डिस्टेंसिंग

जुलाई से सितम्बर तक मनाये जाने वाले प्रमुख स्वास्थ्य दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
जुलाई	
1 जुलाई	डॉक्टर्स डे
11 जुलाई	विश्व जनसंख्या दिवस
28 जुलाई	विश्व हेपेटाइटिस दिवस
29 जुलाई	ओ.आर.एस. दिवस
अगस्त	
1-7 अगस्त	विश्व स्तनपान सप्ताह
10 अगस्त	कृमि मुक्ति दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
अगस्त एवं सितम्बर	
25 अगस्त - 8 सितम्बर	नेत्रदान पखवाड़ा
1-7 सितम्बर	राष्ट्रीय पोषण सप्ताह
29 सितम्बर	विश्व हृदय दिवस
प्रत्येक माह की 9 तारीख	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस
प्रत्येक माह की 21 तारीख	खुशहाल परिवार दिवस

आशा उपरोक्त सभी विशेष दिवसों में भाग लेकर उन्हें सफल बनायें।

परिवार नियोजन लॉजिस्टिक प्रबन्धन सूचना प्रणाली

(एफ.पी.एल.एम.आई.एस.) **FPLMIS**

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, मंत्रालय, भारत सरकार ने गर्भनिरोधक सामग्रियों की आपूर्ति श्रृंखला को मजबूत करने के लिए उपयोगकर्ता के अनुकूल एफ.पी.एल.एम.आई.एस. एप्लीकेशन बनाया है। यह एक ऐसा एकीकृत एप्लीकेशन है जिससे प्रत्येक स्तर पर गर्भनिरोधक सामग्री की निगरानी करने एवं व्यवस्थित करने के लिए आशाओं हेतु भी व्यवस्था की गई है। आशा बहनें अपने मोबाइल के माध्यम से इस एप्लीकेशन का उपयोग कर आवश्यकतानुसार गर्भनिरोधक सामग्री प्राप्त व वितरित कर सकती हैं।

एफ.पी.एल.एम.आई.एस. एप्लीकेशन की मुख्य विषेशताएँ

- वेब आधारित, मोबाइल एप एवं एस.एम.एस. आधारित ।
- राष्ट्रीय स्तर से आशा स्तर तक गर्भनिरोधक सामग्री की जानकारी तुरन्त उपलब्ध होना।
- गर्भनिरोधक सामग्री समाप्त होने से पूर्व जानकारी प्राप्त होना।
- एस.एम.एस. अलर्ट के माध्यम से मुख्य सूचनाओं का आदान-प्रदान।

एफ.पी.एल.एम.आई.एस. एप्लीकेशन के लाभ

- आपूर्ति के असंतुलित होने एवं गर्भनिरोधक सामग्री के समाप्त होने की स्थिति को कम करने के लिए आपूर्ति श्रृंखला पर प्रभावी नियंत्रण होना।
- कागजी कामकाज कम करना।
- कम समय में आँकड़ों को एकत्र करना, उन्हें सम्बन्धित व्यक्तियों तक पहुँचाना तथा सम्पूर्ण परिणाम देने के लिए आवश्यक समय में कमी।
- सही आँकड़ों का समय से प्रस्तुतीकरण।

आशा क्या करें

- आशा द्वारा गर्भनिरोधक सामग्री प्राप्त करने हेतु एस.एम.एस. (IND CCF 100 CHF 10 OPF 10 ECF 10 PTK 5) 9223166166 पर भेजें।
- आशा द्वारा गर्भनिरोधक सामग्री के वितरण उपरान्त स्टॉक अपडेट करने के लिए एस.एम.एस. (FP IND 100 CHF 10 OPF 10 ECF 10 PTK 5) 9223166166 पर भेजें।
- आशा द्वारा लाभार्थियों की संख्या के आधार पर माह में कम से कम एक बार गर्भनिरोधक सामग्री हेतु इन्डेण्ट करें।

ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति

(वी.एच.एस.एन.सी.)

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण से जुड़े विषयों पर ग्रामीणों की भागीदारी सुनिश्चित कराने के लिये प्रत्येक राजस्व ग्राम जिनकी जनसंख्या 500 या उससे अधिक है, पर "ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी.)" का गठन किया गया है।

प्रदेश में पंचायत चुनाव सम्पन्न होने के बाद, नियमानुसार प्रत्येक चिन्हित राजस्व ग्राम में ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति (वी.एच.एस.एन.सी.) का पुनर्गठन किया जाता है।

समिति का ढाँचा

अध्यक्ष	:	ग्राम प्रधान
आशा	:	सदस्य सचिव (सम्बन्धित राजस्व ग्राम में एक से अधिक आशा होने की स्थिति में प्रभारी चिकित्सा अधिकारी द्वारा नामित आशा)
सदस्य	:	ग्राम पंचायत के छः निर्वाचित सदस्य
आमंत्रित सदस्य	:	ग्राम की शेष आशायें व आंगनबाड़ी कार्यकत्री
विशेष आमंत्रित सदस्य	:	स्थानीय गैर सरकारी संगठनों के प्रतिनिधि, स्वंय सहायता समूह

वी.एच.एस.एन.सी. के उद्देश्य

- ग्राम स्तर पर वार्षिक स्वास्थ्य कार्य योजना तैयार करना एवं सामूहिक कार्यवाही करना।
- समुदाय को स्वास्थ्य कार्यक्रमों और उससे सम्बंधित योजनाओं के बारे में सूचित करना।
- स्वास्थ्य एवं इससे जुड़े कारकों पर कार्यवाही करना।
- स्वास्थ्य संबंधी, सेवा प्रदायगी तथा सेवाओं तक पहुँचने से संबंधित समस्याओं का हल निकालना।
- स्वास्थ्य और अन्य सार्वजनिक सेवाओं के संचालन में सहयोगी विभागों का सहयोग प्राप्त करना।
- समुदाय के वंचित एवं असेवित वर्ग को स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराना।
- आशा और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता जो समुदाय के साथ काम करते हैं, को समर्थन और सहयोग प्रदान करना।
- समुदाय में जागरूकता उत्पन्न कर सामाजिक जवाबदेही (सोशल एकाउन्टबिलिटी) को लागू करना।

असम्बद्ध (अनटाइड) धनराशि

प्रत्येक ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति को प्रतिवर्ष रू0 10,000/- की असम्बद्ध धनराशि प्रदान की जाती है। असम्बद्ध धनराशि के बैंक खाते का संचालन ग्राम प्रधान एवं सदस्य सचिव (आशा) के संयुक्त हस्ताक्षर से किया जाता है।

आशा क्या करें

- नवनिर्वाचित ग्राम प्रधान एवं सदस्यों से सम्पर्क कर ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति का शीघ्र पुनर्गठन एवं समिति के बैंक खातों में आवश्यकतानुसार हस्ताक्षरी का परिवर्तन करायें।
- समिति के समस्त सदस्यों की भागीदारी के साथ प्रतिमाह बैठक आयोजित करवाएँ एवं कार्यवृत्त तैयार कर बिन्दुवार कार्यवाही करवाने में सहयोग करें।
- समुदाय को स्वास्थ्य कार्यक्रमों और योजनाओं के बारे में सूचित करें।
- ग्राम स्वास्थ्य योजना बनवाने में सहायता करें तथा बेहतर स्वास्थ्य के लिये सामूहिक कार्यवाही करें।
- स्वास्थ्य और अन्य सम्बन्धित क्षेत्र में पहचानी गई समस्याओं का रिकार्ड रखें, समस्याओं के कारणों की पहचान व इन समस्याओं को दूर करने के लिए योजना बनायें।
- कोरोना वायरस (कोविड-19) के संक्रमण से बचाव एवं रोकथाम हेतु ग्राम स्तर पर विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ संचालित करें।

नोट :

ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की मासिक बैठक आयोजित करने हेतु आशा को सरकार द्वारा रू0 150/- की प्रोत्साहन धनराशि प्रदान की जाती है।

सफलता की कहानी

कोविड-19 महामारी में 'आशा' की किरण

बाराबंकी के देवाँ ब्लॉक क्षेत्र के ग्राम- कुसुम्भा की ऊषा देवी बतौर आशा कार्यकर्ता वर्ष 2006 से कार्य कर रही हैं। ऊषा देवी के अनुसार पहले जब क्षेत्र में कार्य शुरू किया था तो वहाँ की रूढ़िवादी विचारधारा के कारण बहुत कठिनाई होती थी। काफी प्रयास के बाद लोग सहयोग के लिए आगे आए और पूर्ण सहयोग की भावना दिखाई। आशा ऊषा देवी ने वर्ष 2020 में आए कोविड महामारी के दौरान सरकार द्वारा दिये गये पूर्ण दिशानिर्देशों का पालन करते हुए बाहर से आए हुए लोगों को निर्धारित अवधि तक क्वारंटीन करवाया। ऊषा ने इस करोना महामारी के दौरान 13 संस्थागत प्रसव व 1 हाई रिस्क प्रसव भी सफलतापूर्वक करवाया। कोविड वायरस की जानकारी को लेकर लोगों को प्रेरित कर मोबाइल में आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करवाया, साथ ही सलाह दी कि गाँव के लोगों को कोई समस्या होती है तो मुझसे संपर्क करें।

ऊषा देवी के क्षेत्र में एक गर्भवती महिला को करोना संक्रमित पाए जाने पर महत्वपूर्ण दिशानिर्देशों का पालन करते हुए उसे कोविड से मुक्त कराया और साथ ही उसका प्रसव भी सफलतापूर्वक करवाया। एक समय ऐसा भी आया जब आशा की माता का स्वर्गवास हो गया, परंतु इन्होंने इस महामारी के दौरान लोगों की सुरक्षा को प्रथम स्थान देते हुए सरकार द्वारा चलाए गए अभियान को जारी रखते हुए अपनी पूरी सेवा प्रदान की। जो समस्त आशाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत है।

आशा सुबह 9 बजे गाँव की गलियों में सबका हालचाल लेने निकल जाती है और चेहरे पर मास्क लगाकर एवं दिशानिर्देशों का पालन करते हुए लोगों को बताती है कि आप हमेशा मुँह पर मास्क लगाएँ अथवा कपड़े से मुँह को बाँधे रखें। जरूरी न हो तो घर से बाहर न निकलें। साबुन से बार-बार हाथ धोएँ, एक-दूसरे से दो या 3 गज की दूरी बनाए रखें। वर्तमान समय में सरकार द्वारा चलाए गये वैक्सीनेशन प्रोग्राम में अपनी संपूर्ण मेहनत के दम पर 149 लोगों को कोविड की वैक्सीन लगवाई। ऊषा देवी ने अपनी पारिवारिक समस्याओं को दरकिनार करते हुए समाज सेवा को प्रथम स्थान दिया। वह सामाजिक असहयोग का सामना करते हुए भी अथक प्रयासों से लोगों को इस वैश्विक महामारी से बचाने में कार्यरत है।

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र रामनगर के अधीन उपकेंद्र बरूआ में कार्यरत ग्राम रोहटी पसेई की आशा राजकुमारी 850 की आबादी पर काम करती हैं। उनसे स्वास्थ्य विभाग की तरफ से वर्ष 2020 और 2021 के बीच आई कोविड-19 महामारी में बाहर से आए हुए लाभार्थियों की सूचना माँगी गई थी। इसमें आशा राजकुमारी ने अपनी सक्रिय भूमिका निभाई तथा वह बाहर से आए हुए व्यक्तियों की जानकारी लेने के लिए सभी लाभार्थियों के घर-घर गईं। सभी लाभार्थियों के परिवार वालों ने उन्हें पूरी जानकारी दी। आशा ने हाल ही में बाहर से आए हुए व्यक्तियों को 14 दिनों तक घर में ही रहने की हिदायत दी। उन्होंने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र से उनके लिए दवाएँ उपलब्ध करवाईं और गाँव के लोगों को कोविड का टीका लगवाने के लिए प्रेरित किया। कुछ लोगों ने कोविड का टीका लगवाने से इन्कार किया। आशा ने वैक्सीन कार्ड दिखाकर उन्हें बताया कि इस वैक्सीन से कोई परेशानी नहीं होगी।

आशा राजकुमारी का इस महामारी में ही नहीं बल्कि आरआई में भी बहुत योगदान रहा है। वह बच्चों का संपूर्ण टीकाकरण कराती है और स्वास्थ्य के कार्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।