अंक – 23

आशायें

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका तृतीय त्रैमास - 2021

आकर्षण

कोविड-19 टीकाकरण
पृष्ठ संख्या 2

डेंगू
पृष्ठ संख्या 3

नए स्वास्थ्य ...
पृष्ठ संख्या 4

राष्ट्रीय बाल ...
पृष्ठ संख्या 5

टीकाकरण प्रतिरोध ...
पृष्ठ संख्या 6

बच्चों में निमोनिया
पृष्ठ संख्या 7

सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 8

परिवार नियोजन
पृष्ठ संख्या 9-10

आशा क्लस्टर बैठक
पृष्ठ संख्या 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.

श्रीमती रीता बनर्जी
महाप्रबन्धक प्रभारी (प्रशिक्षण), सिफ्सा

श्री संजय श्रीवास्तव
कार्यक्रम अधिकारी (प्रशिक्षण), सिफ्सा

मिशन निदेशक की कलम से ......

प्रिय आशा बहनों,

आशायें पत्रिका का डिजिटल अंक प्रस्तुत करते हुये मुझे हर्ष हो रहा है । पत्रिका का यह संस्करण आपको एक नई ऊर्जा व उत्साह प्रदान करेगा। पिछले दिनों स्वास्थ्य विभाग के प्रथम पंक्ति की कार्यकत्रियों के सहयोग से देश में 100 करोड़ से अधिक कोविड टीकाकरण पूर्ण किया है, यह अपने आप में एक अत्यन्त गर्व की बात है। इसके लिये आप सभी आशाओं के द्वारा जो प्रयास किये गये उसके लिये आप धन्यवाद के पात्र हैं। परन्तु कोविड से बचाव हेतु शेष सभी लोगों का टीकाकरण कराया जाना अत्यन्त आवश्यक है। अतः आप अपने क्षेत्र के निर्धारित आयु वर्ग के समस्त छूटे हुये लोगों को कोविड टीकाकरण के लिये प्रेरित करें जिससे शत् प्रतिशत टीकाकरण के लक्ष्य की पूर्ति की जा सके। यह भी ध्यान रखें कि दो गज की दूरी, मास्क एवं नियमित हैण्डवाशिंग का भी निरन्तर पालन करना आवश्यक है।

ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवाओं को जन समुदाय तक पहुँचाने के उद्देश्य से प्रदेश के समस्त जनपदों में कुल 5000 नये उपकेन्द्रों की स्थापना की गयी है। इस अभूतपूर्व प्रयास से जन समुदाय को अपने घर के समीप मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य टीकाकरण, परिवार नियोजन, संचारी एवं गैर-संचारी रोग सम्बन्धी सेवायें प्राप्त करने में सुगमता होगी। आप अपने क्षेत्र के समस्त संभावित लाभार्थियों को इस सम्बन्ध में जानकारी प्रदान करें एवं उन्हें स्वास्थ्य सेवायें प्राप्त करने में सहयोग प्रदान करें।

शरद ऋतु के आगमन के कारण शिशुओं विशेषकर नवजात शिशुओं को ठण्ड एवं निमोनिया से बचाने के लिये अधिक प्रयास किये जाने की आवश्यकता है। आप अपने गृह भ्रमण के दौरान ऐसे घरों में जहाँ छोटे बच्चे हैं, अभिभावकों को ठण्ड से बचाव के तरीके, निमोनिया के लक्षण एवं ससमय संदर्भन की महत्ता के बारे में अवश्य बतायें। साथ ही कंगारू मदर केयर, स्तनपान एवं कुपोषण के सम्बन्ध में भी नियमित रूप से जानकारी प्रदान करें।

प्रस्तुत अंक में आपको उपरोक्त के अतिरिक्त परिवार नियोजन सम्बन्धी सामग्रियों की उपलब्धता, संचारी रोग नियंत्रण एवं दस्तक अभियान, आशा क्लस्टर बैठक आदि विषयों के अलावा आपके द्वारा प्रेषित की जाने वाली सफलता की कहानियाँ भी प्रस्तुत की जा रही हैं।

अन्त में मैं पुनः आपको आशायें पत्रिका का यह संस्करण प्रस्तुत करते हुये शुभकामनायें प्रेषित कर रही हूँ कि यह पत्रिका आपके कार्यों को और अधिक सुगम बनाने में सहायक सिद्ध होगी।

Aparna U.

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

कोविड-19 टीकाकरण

भारत सरकार दिनांक 16 जनवरी 2021 से 18 वर्ष से अधिक आयुवर्ग के सभी नागरिकों के लिए कोविड वैक्सीन उपलब्ध करा रही है। इस क्रम में उत्तर प्रदेश में चरणबद्ध तरीके से कोविड-19 का टीकाकरण किया जा रहा है।

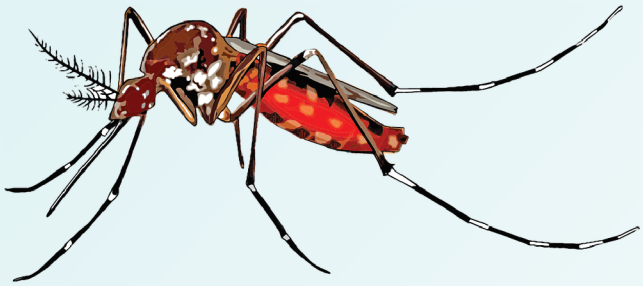
- पहले चरण में 9.77 लाख स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को पहली डोज और 8.71 लाख स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को दूसरी डोज लगाई गई है।
- दूसरे चरण में अन्य विभागों के 10.34 लाख फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं को पहली डोज और 8.47 लाख कार्यकर्ताओं को दूसरी डोज दी गई है।
- दिनांक 1 मार्च, 2021 से 330.67 लाख 45-59 आयुवर्ग के नागरिकों और 60 वर्ष से अधिक उम्र के बुजुर्गों को पहली खुराक 132.43 लाख एवं दूसरी खुराक 62.50 लाख लागों को लगाई गई।
- तीसरे चरण में 18-44 वर्ष के 612.04 लाख लोगों को कोविड वैक्सीन की पहली खुराक और 167.74 लाख लोगों को दूसरी खुराक दी गई।
- इस टीकाकरण कार्यक्रम में महिलाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए 7 जून, 2021 से सभी राजकीय सी.वी.वी. पर प्रत्येक सोमवार से शनिवार तक कोविड का टीका लगाया जा रहा है।
- 14 जून, 2021 से सभी **जिलों में ड्राइवर बूथ और स्ट्रीट वेंडर बूथ** लगाकर फेरी वाले, स्ट्रीट वेंडर, ऑटो रिक्शा, टेम्पो आदि के ड्राईवर, फुटकर दुकान विक्रेता आदि का कोविड टीकाकरण किया जा रहा है।
- वर्तमान में सरकारी प्रतिष्ठानों और राजकीय बैंकों एवं अन्य कार्यालयों में वर्कप्लेस सी.वी.वी. स्थापित करके टीका लगाया जा रहा है।
- उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा जारी दिशानिर्देश के अनुसार क्लस्टर एप्रोच के अंतर्गत प्रत्येक ब्लॉक को 8 से 12 क्लस्टर में बाँटकर नियर टू होम सत्र स्थापित करते हुए कोविड का टीका लगाया जा रहा है।

आशा क्या करें :

- प्रत्येक क्लस्टर में कोविड टीकाकरण शुरू होने के तीन दिन पहले से गाँव के अधिक से अधिक लोगों को टीका लगवाने के लिए प्रेरित करें।
- टीकाकरण संबंधी भ्रांतियों/अफवाहों को दूर करें और लोगों को कोविड वैक्सीन के फायदे बताएँ एवं टीकाकरण के प्रति जागरूक करें।
- गर्भवती महिलाओं की कोविड टीका के फायदे एवं परिणाम की संभावनाओं के बारे में काउंसलिंग करें तथा उनकी सहमति प्राप्त होने पर उन्हें टीका लगवाएँ।
- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस में आने वाली सभी गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को नजदीक के कोविड वैक्सीन सेंटर पर टीका लगवाने के लिए रेफर करवाने में मदद करें।
- हर महीने की 9 तारीख को ब्लॉक स्वास्थ्य केंद्र पर आयोजित होने वाले प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के मौके पर लग रहे कोविड कैंप में अधिक से अधिक संख्या में गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को टीका लगवाने के लिए प्रेरित करें।
- कोविड का टीका लगवाने के बाद लाभार्थी को दिए जाने वाले कोविड टीकाकरण प्रमाण पत्र में यदि किसी प्रकार की गलती (जैसे- नाम/ आयु / लिंग/फोटो आई.डी./मोबाइल नंबर) हो गई है तो उन्हें बताएँ **कि वे स्वयं अब कोविन पोर्टल पर जाकर उनमें सुधार कर सकते हैं।**

डेंगू

डेंगू रोग प्रदेश के नगरीय क्षेत्रों विशेषकर दिल्ली प्रान्त के सीमावर्ती जनपद गौतमबुद्धनगर एवं ग़ाज़ियाबाद में अधिक होता है। अन्य जनपदों विशेषकर कानपुर नगर, इलाहाबाद, लखनऊ एवं गोरखपुर के व्यक्तियों का इन नगरों में बार-बार आवागमन के कारण इस रोग के प्रसार की सम्भावना अधिक रहती है।



डेंगू प्रमुखतः नगरीय समस्या है। डेंगू बुखार एक विषाणु बीमारी है यह एडीज मच्छर के काटने से फैलता है। इसकी रोकथाम ही इसका सबसे अच्छा और बेहतर इलाज है। प्रदेश में रोगियों की जाँच एवं उपचार की सुविधायें समस्त चिकित्सालयों में निःशुल्क उपलब्ध हैं तथा डेंगू उपचारक औषधि पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। डेंगू रोग का उपचार लक्षणों के अनुसार किया जाता है तथा चिकित्सालयों में मच्छरदानी युक्त वार्ड में रोगियों को रखा जाता है। आवश्यकतानुसार रक्तस्राव होने पर तदानुसार रक्त की पूर्ति की जाती है।

डेंगू की रोकथाम और नियंत्रण के लिए आशा कार्यकर्ताओं की भागीदारी आवश्यक है। अतः आशा कार्यकत्रियों द्वारा लगभग 5 माह (माह-जुलाई, अगस्त, सितम्बर, अक्टूबर एवं नवम्बर) तक चलने वाले उच्च संचरण के मौसम के दौरान मच्छरों के घरेलू प्रजनन की जाँच और लार्वा स्रोत को नष्ट करने का कार्य किया जाता है। आशा द्वारा घर-घर भ्रमण कर घरेलू प्रजनन की जाँच एवं लार्वा स्रोत को नष्ट करने में मदद करने के साथ-साथ समुदाय में वेक्टर बार्न डिजीज नियंत्रण उपायों के बारे में व्यापक जागरूकता फैलाने का कार्य किया जाता है, जिसके लिए उन्हें प्रोत्साहन के रूप में रू. 200/- प्रति माह प्रति आशा की दर से धनराशि का भुगतान किया जाता है।

डेंगू रोग के लक्षण

संक्रमित मच्छर के काटने के 3 से 14 दिनों के अन्दर डेंगू के निम्नलिखित लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं :

- तेज ठंड लगकर बुखार आना, सर दर्द।
- बेहोशी।
- आँखों में दर्द, बदन दर्द/जोड़ों मे दर्द।
- जी मितलाना, उल्टी।
- चमड़ी के नीचे लाल चकत्ते पड़ना।
- डेंगू की गम्भीर स्थिति में आँख, नाक से खून आना।

डेंगू रोग से बचाव कैसे करें ?

- घर के अन्दर और आस-पास पानी न जमा होने दें, किसी भी बर्तन में खुले में पानी न इकट्ठा होने दें।
- घर में कीटनाशक का छिड़काव करें।
- कूलर का काम न होने पर उसमें जमा पानी निकाल कर सुखा दें, जरूरत पड़ने पर कूलर का पानी नियमित रूप से बदलते रहें।
- ऐसे कपड़े पहनें जो शरीर को पूरा ढक सके।
- रात में सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।

याद रहे :

- डेंगू रोग घरों के अन्दर एवं आसपास एकत्रित साफ पानी एवं एडिस एजिप्टाई नामक मच्छरों के काटने से फैलता है।
- घरों के अन्दर एवं आस-पास मच्छरों के पनपने के स्थान को नष्ट करना ही मुख्य उपाय है, आवश्यकतानुसार पायरेथ्रम स्पेस स्प्रे घरों के अन्दर तथा मैलाथियॉन फॉगिंग घरों के बाहर कराई जाती है।

नए स्वास्थ्य उपकेन्द्रों की स्थापना

उत्तर प्रदेश में वर्तमान में 20573 उपकेन्द्र संचालित हैं। जनसंख्या के आधार पर स्वास्थ्य सुविधाओं हेतु और नए उपकेन्द्रों की आवश्यकता है। इसको ध्यान में रखते हुए शासन द्वारा यह निर्णय लिया गया है कि 5000 नए उपकेन्द्रों को प्रारंभ किया जाए जिससे समाज के अंतिम व्यक्ति तक स्वास्थ्य सुविधाएँ पहुँचाई जा सकें। इन नए उपकेन्द्रों पर मातृ शिशु कल्याण सेवाएँ, परिवार नियोजन, संचारी रोग एवं गैर-संचारी रोग इत्यादि की सुविधाएँ दी जाएँगी।

5000 नए उपकेन्द्र प्रारंभ होने के बाद लोगों के घर के समीप ही स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध हो जाएँगी। प्रत्येक उपकेन्द्र पर ए.एन.एम. के माध्यम से सेवाएँ प्रदान की जाएँगी। ए.एन.एम. द्वारा क्षेत्र की आशाओं का भी सहयोगात्मक पर्यवेक्षण किया जायेगा। इन उपकेन्द्रों के सुचारू संचालन हेतु वार्षिक रूप से असम्बद्ध धनराशि की अनुमति प्रदान की गई है। इन उपकेन्द्रों द्वारा वी.एच.एन.डी. सत्रों का भी आयोजन किया जाएगा। निकट भविष्य में इन उपकेन्द्रों को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर के रूप में संचालित किया जाना है, जिससे अधिक से अधिक जनसंख्या तक व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ पहुँचाई जा सकें।

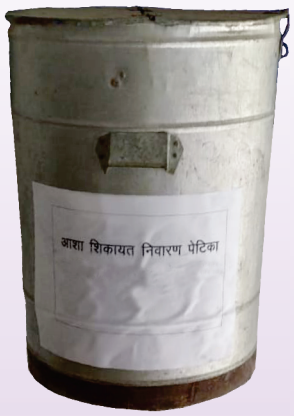
इन नवीन स्वास्थ्य उपकेंद्रों को प्रदेश के सभी जिलों में कम से कम तीन कमरे, एक शौचालय, बिजली की व्यवस्था, पेयजल इत्यादि की उपलब्धता वाले किराये के भवन में स्थापित किया जा रहा है। जिसमें उपकरण, आवश्यक फर्नीचर एवं अन्य सामग्री की उपलब्धता जनपद स्तर से की जाएगी।

आशा क्या करें :

- इन केन्द्रों पर पहुँचने के लिए लाभार्थियों को प्रेरित करें।
- नये उपकेंद्रों के बारे में जन समुदाय को जानकारी प्रदान करें।
- उपकेन्द्र द्वारा प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य सेवाओं से लोगों को लाभान्वित करने हेतु सार्थक पहल करें।

आशा शिकायत निवारण केन्द्र

आशाओं को अपने कार्यों के दौरान कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिसके निराकरण हेतु ब्लाक, जनपद एवं राज्य स्तर पर आशा शिकायत निवारण समिति बनाई गई है। आप सी.एच.सी. पर लगी शिकायत एवं सुझाव पेटिका में अपना शिकायती पत्र डाल सकती हैं। जिसका निवारण स्थानीय स्तर पर समिति के द्वारा 21 दिनों के अंदर कर लिया जाता है। शिकायत निवारण ना होने की दशा में आप अपनी शिकायत सीधे भी उच्च स्तर पर भेज सकती हैं।



राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

एक प्रेरक की भूमिका में आशाएँ

आशा बहू के रूप में आप स्वास्थ्य विभाग तथा जनसमुदाय के बीच की एक प्रमुख कड़ी हैं। आपके पास प्रत्येक परिवार की सूचना रहती है तथा एच.बी.एन.सी. के दौरान आप अपने क्षेत्र में घर-घर जाकर बच्चों में जन्मजात दोषों की पहचान करने के साथ-साथ उनकी उम्र के अनुसार शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास का परीक्षण भी करती हैं। चिन्हित बच्चों को समय से उच्च स्वास्थ्य केंद्र रेफर करने में आपकी प्रमुख भूमिका होती है जिससे उनका तुरंत उपचार हो सके।

"राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम" (आर.बी.एस.के.) प्रदेश के बच्चों में स्वास्थ्य की समस्याओं के परीक्षण, चिन्हीकरण तथा उपचार की एक महत्वाकांक्षी योजना है। इसके अन्तर्गत मोबाइल हेल्थ टीम द्वारा निर्धारित भ्रमण कार्यक्रम के अनुसार आंगनवाड़ी केन्द्रों में (06 सप्ताह से 06 वर्ष) के बच्चों एवं स्कूलों में (06 वर्ष से 19 वर्ष) के बच्चों में 4Ds के पहचान हेतु स्वास्थ्य परीक्षण किया जाता है:-

1. **जन्मजात दोष (Defects at Birth) -** कटा होंठ एवं तालू, पैरों का टेढ़ापन, जन्मजात मोतियाबिन्द, बहरापन, दिल की बीमारी तथा भैंगापन इत्यादि।

2. **बच्चों में पोषक तत्वों की कमी (Deficiencies) -** खून की कमी, विटामिन ए एवं डी की कमी, कुपोषण आदि।

3. **बच्चों के रोग (Diseases) -** त्वचा रोग, कान का बहना, दांतों में कीड़ा लगना, दौरा आना इत्यादि।

4. **विकलांगता के साथ विकास सम्बन्धी विलम्ब होना (Developmental delay including disabilities) -**

उपरोक्त रोगों को चिन्हित कर निःशुल्क उपचार हेतु ब्लॉक/जिला स्तरीय चिकित्सालयों/डी.ई.आई.सी. केन्द्र/उच्च स्तरीय इकाइयों में संदर्भित किया जाता है।

आशा क्या करें :

- आशाएँ गृह भ्रमण के दौरान बच्चों में जन्मजात दोषों (शरीर के पिछले हिस्से में किसी प्रकार की विकृति, मन्द बुद्धि दिखने वाले, कटे होंठ एवं तालू, मुड़े हुए पैर तथा कूल्हे की हड्डी का अपनी जगह से खिसक जाना) की पहचान कर उन्हें समय से **उपचार के लिए** सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र रेफर करें।
- अपने क्षेत्र की मोबाइल हेल्थ टीम से आंगनवाड़ी/स्कूल में भ्रमण का निर्धारित दिन का पता कर इस दिन घर-घर जाकर बच्चों को स्कूलों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर जाने के लिए प्रेरित करें।

याद रहे : आपका सहयोग सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली **निःशुल्क** उपचार सेवाओं का लाभ उन बच्चों तक पहुँचाएगा।

आपका यह प्रयास बच्चों को स्वस्थ, सुखमय, आत्मनिर्भर, खुशहाल एवं उपयोगी जीवन प्रदान करने में सहायक सिद्ध होगा।

टीकाकरण प्रतिरोध को कम करने में आशाओं की भूमिका.....

मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाने में नियमित टीकाकरण कार्यक्रम की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। बच्चों में होने वाली खतरनाक बीमारियों जैसे- टीबी, डिफ्थीरिया, काली खांसी, टिटनेस, पोलियो, खसरा, रूबेला, कन्जेनाइटल रूबेला सिंड्रोम, हैपेटाइटिस-बी, डायरिया, रोटा वायरस तथा हिब-निमोनिया आदि के संक्रमण से बचाव हेतु शत-प्रतिशत बच्चों का टीकाकरण जरूरी है।

टीकाकरण के बाद बच्चों में बुखार आ सकता है एवं लगने वाली जगह पर दर्द या सूजन, लालिमा हो सकती है। इस कारण लगभग 5 प्रतिशत परिवार अपने बच्चों का टीकाकरण कराने से मना कर देते हैं।

प्रतिरोधी परिवारों में टीकाकरण सुनिश्चित कराये जाने हेतु आशा कार्यकत्री निम्न कार्य करें

- 23 माह तक के ऐसे बच्चों की सूची तैयार करें, जिनकी उम्र के सापेक्ष टीकाकरण या तो उनके परिवार द्वारा मना करने या उनकी झिझक के कारण नहीं हो पा रहा है।
- टीकाकरण से मना करने का मुख्य कारण जानें ताकि टीका प्रतिरोधी परिवार को समझाते समय उन्हें सही जानकारी सही उदाहरणों के माध्यम से दी जा सके।
- प्रत्येक ब्लॉक में ब्लॉक रिस्पांस टीम (BRT) का गठन किया गया है। प्रतिरोधी परिवार के क्षेत्र में कार्य करने वाली आशा ब्लॉक रिस्पांस टीम की सदस्य होती है।
- टीका प्रतिरोधी परिवार के क्षेत्र में रहने वाले प्रभावशाली व्यक्तियों, धर्मगुरू, मौलवी, कोटेदार, प्रधान/वार्ड के सदस्य, अध्यापक, लेखपाल, सचिव आदि से मिलकर बी.आर.टी. टीम के माध्यम से टीका प्रतिरोधी परिवारों के घर पर जाकर उन्हें समझा-बुझा कर टीकाकरण कराएँ।
- समुदाय को टीकाकरण के बाद होने वाले प्रतिकूल प्रभावों तथा उन्हें दूर करने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करें। बुखार आने पर पैरासिटामॉल दवा उपलब्ध करायें।
- वी.एच.एन.डी. में अपना सक्रिय सहयोग प्रदान करते हुए टीकाकरण, जाँच एवं परामर्श आदि की सेवाएँ उपलब्ध करायें।
- भ्रांतियों को दूर करने के लिए प्रभावशाली व्यक्तियों/माताओं के साथ बैठक करके या सामुदायिक बैठकों द्वारा समाज को टीकाकरण के प्रति प्रेरित करें।
- टीकाकरण के बाद होने वाली किसी भी वास्तविक प्रतिकूल स्थिति के सम्बन्ध में प्रभारी चिकित्साधिकारी एवं ए.एन.एम. को सूचित करते हुए आवश्यक व्यवस्था सुनिश्चित करायें।

बच्चों में निमोनिया

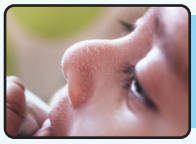
निमोनिया एक या दोनों फेफड़ों में होने वाला गंभीर संक्रामक रोग है जो बैक्टीरिया, वायरस अथवा फंगल संक्रमण के कारण होता है। निमोनिया मुख्य रूप से पूरे देश के 5 वर्ष से कम उम्र वाले बच्चों में फैलता है।

5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में होने वाली मृत्यु में से 15% मृत्यु निमोनिया के कारण होती है जिसे शिशुओं में स्तनपान, समुचित अनुपूरक आहार एवं विटामिन ए सप्लीमेन्टेशन, टीकाकरण, वॉश गतिविधि को प्रोत्साहित करके तथा घरेलू प्रदूषण को नियंत्रित करके कम किया जा सकता है।

5 वर्ष तक के बच्चों में निमोनिया की दर को कम करने के उद्देश्य से सांस (न्यूमोनिया को सफलतापूर्वक ठीक करने के लिए सामाजिक जागरूकता और कार्य) कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया है।

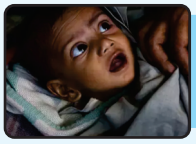
निमोनिया के लक्षण

तेज बुखार होना।

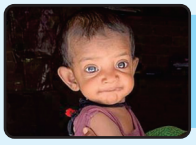

पसीना आना या ठंड लगना

नाखूनों या होठों का नीला पड़ना

सीने में घरघराहट होना


सांस लेने में दिक्कत महसूस होना

बच्चों में निमोनिया को बढ़ावा देने वाले कारण


वजन कम होना एवं कुपोषण होना

6 माह तक स्तनपान न कराया जाना

घरेलू प्रदूषण

खसरा एवं पीसीवी का टीका समय से न लगवाना

जन्म-जात विकृतियाँ, जैसे- तालु का खंडित होना, हृदय की विकृति, अस्थमा आदि।

बचाव के उपाय

- शिशु के अच्छे स्वास्थ पर ध्यान देते हुए उसे जन्म के तुरंत बाद से 6 माह तक स्तनपान कराना तथा 6 माह के बाद उचित पूरक आहार और विटामिन-ए देना जरूरी है।
- शिशु का टीकाकरण कराना, साफ-सफाई रखना, साफ पीने का पानी देना और उसे घर के प्रदूषण से बचाना जरूरी है।
- शिशुओं का निमोनिया से ग्रस्त होने पर चिकित्सा इकाइयों एवं सामुदायिक स्तर पर उचित इलाज कराना जरूरी है।

आशा क्या करें :

- माताओं को अपने शिशु का स्तनपान कराने, और उसे उचित पूरक आहार देने की सलाह दें।
- शिशु को समय से टीका लगवाने की सलाह दें।
- घर में साफ-सफाई रखने और प्रदूषण को कम करने की सलाह दें।
- बच्चे में निमोनिया के लक्षण दिखने पर उसे जल्द से जल्द स्वास्थ्य केंद्र ले जाने के लिए प्रेरित करें।

सेहत की रसोई

अलसी-गुड़ के लड्डू

सामग्री

- आधा किलो अलसी
- एक किलो गुड़
- 250 ग्राम भुनी मूँगफली के दाने
- 100 ग्राम सफेद तिल (भुना हुआ)

विधि :

अलसी को धीमी आँच पर 15 मिनट भून कर दरदरा पीस लें। गुड़ और मूँगफली के दानों को कूट कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब गुड़ में अलसी, गुड़, मूँगफली और भुना हुआ तिल मिलाकर लड्डू के आकार में बना लें। ये लड्डू सभी आयु वर्ग के लिए बहुत ही पौष्टिक व लाभदायक होते हैं।

मनाये जाने वाले महत्वपूर्ण दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
15 - 21 नवम्बर	नवजात सप्ताह
21 नवम्बर से 04 दिसम्बर	एन.एस.वी. पखवाड़ा
01 दिसम्बर	विश्व एड्स दिवस
10 दिसम्बर	मानवाधिकार दिवस
12 दिसम्बर	सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज दिवस
प्रत्येक माह की 9 तारीख	प्रधान मंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान दिवस
प्रत्येक माह की 21 तारीख	खुशहाल परिवार दिवस

"TeCHO" प्लेटफॉर्म

आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन के अन्तर्गत, उत्तर प्रदेश सरकार ने अंतिम लाभार्थी तक सेवाएँ पहुँचाने और सुदृढ़ करने के लिए गुजरात में उपयोग किये जा रहे "TeCHO" प्लेटफॉर्म को चिन्हित कर उसे प्रदेश के अनुसार अनुकूलित किया जा रहा है।

इस डिजिटल एप्लिकेशन को फतेहपुर जनपद के बहुआ ब्लॉक में बड़े पैमाने पर पायलट किया जा रहा है। परिवार सर्वेक्षण/गणना इसका पहला महत्वपूर्ण कदम है, जिसे आशा द्वारा एप्लीकेशन में लाइव डाटा दर्ज किया जाता है। इसके साथ ही प्रत्येक लाभार्थी को एक विशिष्ट स्वास्थ्य आई.डी. आवंटित की जाती है। बहुआ ब्लॉक के 97 प्रतिशत घरों का स्वास्थ्य सर्वेक्षण इस डिजिटल एप्लिकेशन के माध्यम से किया गया है। वी.एच.एन.डी. में दी जा रही प्रसव पूर्व देखभाल, नियमित टीकाकरण, परिवार नियोजन और आर.सी.एच. सेवाएँ अब ए.एन.एम. और आशा के द्वारा प्रत्यक्ष रूप से एप्लीकेशन में दर्ज की जा रही है। जिस अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र में गर्भवती महिला सेवायें चाहती हैं वहाँ उनके प्रसव के परिणाम (माँ एवं नवजात शिशु के लिए) दर्ज किए जायेंगे और इसका प्रशिक्षण बहुआ प्रखंड में शुरू किया जाएगा।

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

कोरोना को भगाना है,
हम सबको टीका जरूर लगाना है।

सुबह-शाम व्यायाम का नियम बनाओ
स्वस्थ शरीर जीवन भर पाओ ।।

जल सुरक्षित तो कल सुरक्षित ।।

हाथ धोयें साबुन से, रोग भगायें जीवन से ।।

परिवार नियोजन

लाजिस्टिक प्रबंधन सूचना प्रणाली

(FP-LMIS)

परिवार नियोजन सामग्रियों के प्रबन्धन एवं अनुश्रवण को सुदृढ़ीकरण किये जाने के उद्देश्य से भारत सरकार के स्तर से तैयार किये गये Family Planning & Logistic Management Information System (FP-LMIS) साफ्टवेयर के माध्यम से आशा द्वारा मोबाइल एस.एम.एस. पर गर्भनिरोधक सामग्रियों का प्रबंधन-

- ✓ एस.एम.एस. सेवा हेतु मोबाइल नंबर को अपडेट करने के लिये Pharamacist/BPM/BCPM को बतायें।
- ✓ आपका मोबाइल नंबर आपके नाम गाँव और ब्लॉक नाम के अनुसार अपडेट किया जा सकता है।
- ✓ आपको केवल परिवार नियोजन गर्भनिरोधक सामग्री के बारे में एस.एम.एस. भेजना होगा फिर आप ब्लॉक स्टोर से परिवार नियोजन गर्भनिरोधक सामग्री प्राप्त कर सकते हैं।
- ✓ आप अपने स्टॉक को एस.एम.एस. के माध्यम से भी अपडेट कर सकते हैं।

आशा द्वारा सामग्रियों की माँग करने के लिये संदेश टाइप करें और इसे 9223166166 पर भेजें।

FPLMIS का प्रयोग मोबाइल एस.एम.एस. के द्वारा किया जा सकता है। अधिकृत उपयोगकर्ता जिनके मोबाइल नंबर सिस्टम में अंकित हैं, इस सुविधा का इस्तेमाल कर सकते हैं। आमतौर पर इस सुविधा का उपयोग ए.एन.एम. /स्टाफ नर्स और आशा द्वारा किया जायेगा।

SMS के प्रयोग में होने वाले परिवार नियोजन सामग्रियों के कोड-

विभिन्न सामग्रियों के लिये कोड की सूची नीचे दी गई तालिकानुसार है-

परिवार नियोजन सामग्री-आशा	कोड
कंडोम फ्री	CCF
ओ.सी.पिल फ्री (Mala-N)	OPF
छाया फ्री	CHF
ई.सी. पिल फ्री	ECF
पी.टी.के.	PTK

SMS के माध्यम से विभिन्न कार्यों के लिये मुख्य और उप मुख्य शब्द -

- IND (सामग्रियों की माँग (इंडेंट) करने के लिये)
- UP (स्टॉक को अपडेट करने और ग्राउण्ड स्टॉक में प्रवेश करने के लिये)
- ISI (इंडेंट प्राप्ति के उपरांत किसी स्टोर को सामग्री वितरित करने के लिये)
- STOCK (स्टॉक स्थिति के बारे में जानकारी के लिये)

SMS के माध्यम से विभिन्न प्रक्रिया-

विभिन्न कार्यों को करने के लिये, संदेश (Message) ऑप्शन में संदेश लिखें

(Write Message) पर जायें, फिर नीचे वर्णित संदेश टाइप करें और इसे 9223166166 पर भेजें।

कार्य	मुख्य / उप मुख्य शब्द	अनुदेश
इंडेंट	FP IND	टाइप करें: FP (स्पेस), पहला सामग्री कोड (स्पेस), मात्रा (स्पेस), दूसरा सामग्री कोड (स्पेस), मात्रा उदाहरण: 100 कंडोम फ्री 50 ओ.सी. पिल फ्री, 10 छाया फ्री, 10 ई.सी. पिल फ्री एवं 5 पी.टी. के. इंडेंट करने के लिये,
		FP IND CCF 100 OPF 50 CHF 10 ECF 10 PTK 5 और 9223166166 पर भेज दें। जवाब में आया हुआ मैसेज: Indent raised successfully- Indent NO%XXXX- यदि आपके द्वारा भेजा गया मैसेज उदाहरण में दिये गये, प्रारूप / फार्मेट के अनुसार नहीं होगा तो जवाब में आया हुआ मैसेज इस प्रकार होगा:- Unable to raise Indent- Please try again later.
इशू	FP ISI	इंडेंट प्राप्ति के उपरांत ब्लाक स्टोर को सामग्री इशू करने के लिये टाइप करें- FP (स्पेस), ISI (स्पेस), इंडेंट संख्या उदाहरण: इंडेंट संख्या 100010025 को सामग्री इशू करने के लिये FP ISI 100010025 टाइप करें और इसे 9223166166 पर भेज दें। जवाब में आया हुआ मैसेज: Stock Issue successfully यदि आपके द्वारा भेजा गया मैसेज उदाहरण में दिये गये प्रारूप के अनुसार नहीं होगा तो जवाब में आया हुआ मैसेज इस प्रकार होगा:- Unable to Issue stock- Please try again later. ऐसा होने पर आपके द्वारा भेजे गये मैसेज को अच्छे से जाँच ले एवं उसे सही करके दोबारा भेजें। नोट- यदि किसी भी साधन सामग्री का स्टॉक उपलब्ध नहीं है तो कृपया उसके नाम के आगे 0 लिखें।
स्टॉक अपडेट / ग्राउण्ड स्टॉक एंट्री	FP UP	टाइप करें: FP (स्पेस), UP (स्पेस), पहला सामग्री कोड (स्पेस), मात्रा (स्पेस), दूसरा सामग्री कोड (स्पेस), मात्रा उदाहरण: 100 कंडोम फ्री, 50 ओ.सी. पिल फ्री, 10 छाया फ्री, 10 ई.सी. पिल फ्री एवं 5 पी.टी.के. अपडेट करने के लिये, FP UP CCF 100 OPF 50 CHF 10 ECF 10 PTK 5 टाइप करें और इसे 9223166166 पर भेजें। किसी भी साधन सामग्री का स्टॉक उपलब्ध नहीं है तो स्टॉक अपडेट करने के दौरान उस सामग्री का कोड और 0 टाइप करें। Reply message% Stock updated successfully- यदि संदेश प्रारूप के अनुसार नहीं है, तो उत्तर संदेश निम्नानुसार होगा: स्टॉक अपडेट करने में असमर्थ। बाद में पुनः प्रयास करें। इस मामले में, कृपया संदेश को सत्यापित करें और सही संदेश को फिर से भेजें।

आशा क्लस्टर बैठक

हर महीने आयोजित होने वाली क्लस्टर बैठक में आशा संगिनी एक प्रशिक्षक के रूप में विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों पर आशाओं का क्षमतावर्धन करती है। यह बैठक प्रभारी चिकित्साधिकारी/अधीक्षक/बी.सी.पी.एम./स्वास्थ्य चिकित्साधिकारी की अध्यक्षता में आयोजित की जाती है। इस बैठक में क्षमतावर्धन सत्र के साथ आशा के कार्यों की समीक्षा एवं कार्ययोजना भी बनाई जाती है।

पहले क्लस्टर बैठक केवल वाउचर जमा करने, वी.एच.आई.आर. अपडेट करने और आशाओं की समीक्षा करने के लिए की जाती थी। वर्ष 2017-18 में किये गये पायलट अध्ययन से प्राप्त परिणामों के आधार पर क्लस्टर बैठक को क्षमतावर्धन प्लेटफार्म के रूप में सुदृढ़ करते हुए आशा संगिनी को स्थानीय प्रशिक्षक के रूप में सम्मिलित करने का प्रस्ताव राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में साझा किया गया।

पायलट अध्ययन में आशाओं को स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दों पर प्रशिक्षण लगातार दिए जाने की जरूरत स्पष्ट रूप से निकलकर आई, जिसके तहत राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा यूपी-टी.एस.यू. के सहयोग से क्लस्टर बैठक के माध्यम से क्षमतावर्धन हेतु विस्तृत कार्य योजना, प्रशिक्षण मॉडयूल एवं वीडियो आदि बनाए गए एवं 28 जनपदों के 321 ब्लॉकों की आशा संगिनियों को प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षित किया गया है।

इस प्रशिक्षण के बाद आशा संगिनियों द्वारा क्लस्टर बैठक मॉड्यूल के माध्यम से विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों पर तीन घंटे का क्षमतावर्धन सत्र आयोजित किया जाता है। वर्तमान वित्तीय वर्ष 2021-22 में शेष 47 जनपदों के समस्त ब्लॉकों में विस्तार करते हुए प्रदेश के समस्त 75 जनपदों में आशा संगिनी द्वारा क्लस्टर बैठक के माध्यम से आशाओं के क्षमतावर्धन सम्बन्धी कार्यक्रम किए जा रहे हैं।

बैठक के उद्देश्य

- आशा संगिनी का क्षमतावर्धन करते हुए उसे क्लस्टर बैठक में क्षमतावर्धन सत्र संचालन के लिए प्रशिक्षक के रूप में तैयार करना।
- क्लस्टर बैठक के माध्यम से आशाओं का नियमित रूप से मुख्य स्वास्थ्य सेवाओं से सम्बन्धित विषयों पर नियमित क्षमतावर्धन कर उनके ज्ञान एवं कौशल को बढ़ाना।
- क्लस्टर बैठक में पीयर लर्निंग के माध्यम से आशाओं को अपने क्षेत्र की समस्याओं का समाधान करने में सक्षम बनाना।

आशा क्या करें :

- आशा क्लस्टर बैठक का दिन निश्चित है। इस बैठक में सक्रिय रूप से अवश्य भाग लें और अपना ज्ञानवर्धन करें।
- प्रत्येक बैठक में अपने कार्यक्षेत्र में आने वाली कठिनाइयों के बारे में चर्चा करें और उनका हल निकालने के लिए रणनीति तैयार करें।

सफलता की कहानी

शेरगढ़ ब्लॉक के आखिरी गाँव बूधनपुर की आशा कुन्ता देवी के प्रयासों ने गाँव की तकदीर बदल दी। आशा कुन्ता देवी के गाँव में कोविड काल में उसकी बात कोई सुनने को तैयार नहीं था, तब आशा कुन्ता ने अपने मन में निर्णय लिया कि मैं अपने गाँव में कोविड को कम से कम फैलने दूँगी।

कुन्ता देवी नियम बनाकर हर दिन 10 घरों का भ्रमण करके कोविड की रोकथाम के तरीके बताने लगी और सप्ताह में निगरानी समिति की मीटिंग की, तब गाँव के लोगों को उसकी बात समझ में आने लगी। उसने अपने गाँव में बाहर से आए सभी व्यक्तियों की सूची बनाकर कोविड की जाँच करवाई तथा लक्षण वाले व्यक्तियों को अस्पताल भेजा एवं उनकी जाँच करवाई व दवा दिलवाई। कुन्ता देवी की मेहनत से आज गाँव में 18 से 49 वर्ष के सभी व्यक्तियों को वैक्सीन लग चुकी है। सभी गाँव में स्वस्थ व खुशहाल हैं। आशा कुन्ता देवी की मेहनत रंग लाई है।

आठ पुरुष नसबंदी कराकर आशा सुनीता ने पेश की मिसाल

परिवार नियोजन के स्थायी साधन 'नसबंदी' कराने से जहाँ अमूमन पुरुष कतराते हैं, वहीं अलीगढ़ जिले के खैर ब्लॉक में स्थित गाँव शिवाला कला की आशा सुनीता देवी ने पुरुषों को जागरूक व प्रेरित करते हुए एक ही दिन में छह पुरुष नसबंदी कराने का रिकॉर्ड अपने नाम दर्ज कर लिया।

सुनीता देवी को गाँव में पुरुष से परिवार नियोजन पर बात करने में कम सहयोग मिलता था। उसने पहले लोगों को छोटा और सुखी परिवार की खूबियाँ बताई। सभी योग्य महिला व पुरुष की काउंसिलिंग की। इसका नतीजा यह रहा कि अब तक उन्होंने जिले के अस्पताल में **20 पुरुषों की नसबंदी करवाई और इनके सहयोग से समुदाय व जिला स्तर पर 122 महिलाओं ने भी नसबंदी सेवा का लाभ प्राप्त** किया है।

सुनीता देवी का वर्ष 2008 में आशा के रूप में चयन हुआ था। उनके बेहतर कार्यों को देखते हुए **वर्ष 2017 और 2018 में उन्हें आशा सम्मेलन में सम्मानित** किया जा चुका है। वह अपने क्षेत्र की आंगनवाड़ी कार्यकत्री व आशा संगिनी को उनके काम में सहयोग प्रदान करने के साथ ही परामर्श भी देती हैं। विभागीय कार्यक्रमों व बैठकों में अधिकारी अब सुनीता के काम को मिसाल के रूप में पेश करते हैं।

सुनीता देवी के अच्छे कार्य को देखते हुए **इस वर्ष भी उनको जिला स्तर पर सम्मानित किया जाएगा** ताकि सभी आशाएँ प्रोत्साहित होकर परिवार नियोजन में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें और पुरुष व महिलाओं को ज्यादा से ज्यादा परिवार नियोजन के साधनों के लिए जोड़ सकें।