आशायें

अंक – 21

आशायें हर गाँव की, उम्मीदें जहाँ भर की।

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका प्रथम त्रैमास - 2021

आकर्षण

कोविड-19 टीकाकरण पृष्ठ संख्या 2

मोबाइल आधारित ... पृष्ठ संख्या 3

खुशहाल परिवार ... पृष्ठ संख्या 4-5

राष्ट्रीय बाल ... पृष्ठ संख्या 5

कुपोषण पृष्ठ संख्या 6

हेल्थ एण्ड वेलनेस ... पृष्ठ संख्या 7

पुरुषों की भागीदारी पृष्ठ संख्या 9

हेपेटाइटिस पृष्ठ संख्या 10

मानसिक रोग 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)

सुश्री 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,

वर्तमान समय में वैश्विक कोविड-19 महामारी के दृष्टिगत लगभग समस्त क्षेत्रों में डिजिटलाइजेशन का व्यापक उपयोग देखा जा रहा है और इससे हमारी आशायें भी अलग नहीं रही हैं। कोविड-19 के प्राथमिक चरणों में आशाओं के प्रशिक्षण में डिजिटल सिस्टम के उपयोग द्वारा न केवल कम समय में इन प्रशिक्षणों को पूर्ण कराया जा सका है अपितु आशाओं के पास आवश्यक प्रशिक्षण सामग्री की उपलब्धता हर समय सुनिश्चित की गयी है। इसी उपयोगिता के दृष्टिगत प्रदेश में पहली बार आशायें पत्रिका का डिजिटल संस्करण आपको उपलब्ध कराया जा रहा है।

विगत एक वर्ष में कोविड-19 के प्रति जनसमुदाय में जागरूकता प्रदान करने, प्रवासी मजदूरों के परिवार सर्वे, माइग्रेंट ट्रैकिंग, पॉजिटिव पाए गए मरीजों का फॉलोअप, होम क्वारन्टाईन, निगरानी समितियों में सहयोग आदि गतिविधियों में आशाओं द्वारा महत्वपूर्ण योगदान दिया गया है, जिससे इस महामारी के नियंत्रण में अभूतपूर्व सफलता प्राप्त की गयी है। इसके अतिरिक्त महामारी काल में भी गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य केन्द्रों तक पहुँचाने, टीकाकरण, गृह आधारित नवजात शिशु देखभाल पुनः प्रारम्भ करके स्वास्थ्य कार्यक्रमों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता प्रदर्शित की है।

माननीय मुख्यमंत्री जी के निर्देशानुसार प्रदेश के समस्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में प्रत्येक रविवार को 'मुख्यमंत्री आरोग्य मेला' का आयोजन किया जा रहा है। इन आयोजनों के द्वारा न केवल सुदूरवर्ती क्षेत्रों में जनसामान्य को गुणवत्तापरक स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त करायी जा रही हैं वरन लोगों में स्वास्थ्य सेवाओं में विश्वास भी बढ़ा है। अतः आप अपने क्षेत्र में 'मुख्यमंत्री आरोग्य मेला' का व्यापक प्रचार कर जनसमुदाय को स्वास्थ्य सुविधाएँ प्राप्त करने हेतु प्रेरित करें।

गत तीन माह में गर्भवती महिलाओं, विशेषकर उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं की चिकित्सक द्वारा प्रसव पूर्व देखभाल के उद्देश्य से प्रत्येक माह की 9 तारीख को आयोजित प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व दिवस के आयोजन में विशेष गति प्रदान की गयी है। समुदाय स्तर पर परिवार नियोजन कार्यक्रम को आमजन तक पहुँचाने के उद्देश्य से प्रत्येक माह की 21 तारीख को समस्त जनपदों में खुशहाल परिवार दिवस का आयोजन किया जा रहा है।

आप अपने क्षेत्र के समस्त लक्ष्य दम्पत्तियों को जनपद स्तरीय चिकित्सालयों, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों एवं हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर पर परिवार नियोजन की समस्त सुविधाओं का लाभ प्राप्त करायें।

आशायें पत्रिका के इस अंक में आपको कोविड-19 वैक्सीन, आर.बी.एस.के. कार्यक्रम, हेल्थ एण्ड वेलनेस सेण्टर आदि जनोपयोगी विषयों के बारे में जानकारी प्रदान की जा रही है। आप भी अपने क्षेत्र के अनुभवों, सफलताओं एवं कठिनाइयों को दूर करने के अपने प्रयास हमसे साझा कर सकती हैं, जिसे हम आगामी अंकों में सम्मिलित करेंगे।

अन्त में पुनः आप सभी को विशेष धन्यवाद देती हूँ एवं उम्मीद करती हूँ कि आप और अधिक लगन से जनसमुदाय को स्वास्थ्य सेवाएँ पहुँचाती रहेंगी।

अपर्णा उपाध्याय

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

कोविड-19
टीकाकरण

मार्च 2020 से कोविड-19 महामारी से सम्पूर्ण विश्व प्रभावित है। इस कठिन समय में स्वास्थ्य विभाग के अग्रिम पंक्ति की कार्यकत्री 'आशा' के रूप में आपने संक्रमण को सीमित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इस क्रम में आप सभी जानते हैं कि प्रदेश में कोविड-19 टीकाकरण अभियान, जिसमें आपकी प्रमुख भूमिका है, निम्न तरीके से संचालित किया जा रहा है।

प्रथम चरण

सरकारी एवं गैर-सरकारी स्वास्थ्य इकाइयों में कार्यरत 9 लाख से अधिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का कोविड-19 टीकाकरण 16 जनवरी 2021 से प्रारम्भ कर 22/28/29 जनवरी तथा 4 एवं 5 फरवरी को चरणबद्व तरीके से पूर्ण कर लिया गया है। इस अभियान में शामिल स्वास्थ्य कर्मियों को 28 दिन के अंतराल पर दूसरी खुराक दी गई। 15 फरवरी 2021 को बचे हुए कार्यकर्ताओं के लिये मॉप अप अभियान चलाया गया।

द्वितीय चरण

अन्य विभागों- मुख्य रूप से राज्य एवं केन्द्रीय पुलिस विभाग, सशस्त्र बल, होमगार्ड, जेल कर्मचारी, आपदा प्रबंधन, राजस्व, पंचायती राज एवं नगरपालिकाओं के अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ताओं का कोविड-19 टीकाकरण किया गया। इस प्रकार, इस चरण में 8 लाख से अधिक फ्रंटलाइन वर्कर्स (अग्रिम पंक्ति के कार्यकर्ता) का कोविड-19 टीकाकरण किया गया। यह अभियान 05 फरवरी 2021 से प्रारम्भ हो चुका है। दिनांक 11, 12 और 18 फरवरी, 2021 को फ्रंटलाइन वर्कर्स को शामिल करते हुए दिनांक 22 फरवरी, 2021 को बचे हुए लाभार्थियों के लिये **'मॉप अप अभियान'** चलाया गया। इस चरण में शामिल समस्त कर्मियों को 28 दिन के अंतराल पर वैक्सीन की दूसरी खुराक दी गई।

तृतीय चरण

1 अप्रैल, 2021 से 45 वर्ष से अधिक आयु के समस्त नागरिकों का कोविड टीकाकरण किया जा रहा है। अब 45 वर्ष से 59 वर्ष तक के नागरिकों को कोमोरबिडिटीज का प्रमाणपत्र दिखाने की आवश्यकता नहीं है।

आशा क्या करें :

- लोगों को कोविड-19 टीकाकरण के लाभ तथा कोविड से बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी प्रदान करें।
- समुदाय में लाभार्थियों को कोविड-19 टीकाकरण सत्र हेतु चिन्हित स्थान, तिथि और समय के बारे में जानकारी प्रदान कर टीकाकरण स्थल पर जाने हेतु प्रेरित करें।
- 60 वर्ष से अधिक उम्र के लाभार्थियों को कोविड-19 टीकाकरण की पंजीकरण प्रक्रिया में सहयोग प्रदान करें एवं बचे हुए लाभार्थियों को पंजीकरण प्रक्रिया की जानकारी दें।
- प्रतिरोधी परिवारों को चिन्हित करें एवं उन्हें बड़े अधिकारियों के सहयोग से कोविड-19 टीकाकरण के लिए प्रेरित करें।
- टीकाकरण स्थल पर लाभार्थियों को बतायें कि टीका लगने के बाद आधा घंटा टीकाकरण स्थल पर रुक कर आराम करें। साथ ही यह भी बतायें कि वे टीकाकरण के बाद बुखार, बेचैनी महसूस होने पर ए.एन.एम. व आशा को सूचित करें।

याद रहे : टीकाकरण के पश्चात् भी हाथों को धोना, मास्क पहनना एवं दो गज दूरी बना कर रखना जरूरी है।

मोबाइल आधारित सहयोगात्मक पर्यवेक्षण

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत प्रदेश के समस्त जनपदों में प्रत्येक 20 आशाओं के सहयोगात्मक पर्यवेक्षण हेतु एक आशा संगिनी का चयन कर उन्हें प्रशिक्षित किया गया है। आशा संगिनियों द्वारा किये गये कार्यों को डिजिटल माध्यम से अंकित करने हेतु एक एन्ड्रायड बेस्ड एप्लीकेशन विकसित किया गया है।

प्रदेश के चिन्हित 06 जनपदों की आशा संगिनियों द्वारा आशाओं का मोबाइल आधारित सहयोगात्मक पर्यवेक्षण **(ICT Support to ASHA Sangini)** किये जाने हेतु वर्ष 2018 में एक पायलट प्रोजेक्ट प्रारम्भ किया गया था। वर्ष 2019 में भारत सरकार द्वारा इस कार्यक्रम को बेस्ट प्रैक्टिस के रूप में राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत किया गया। कार्यक्रम की सफलता को देखते हुए इस कार्यक्रम को वर्ष 2020-21 में प्रदेश के समस्त जनपदों में लागू किया जा रहा है। इस हेतु समस्त जनपदों में आशा संगिनियों को एंड्रायड फोन राज्य स्तर पर उपलब्ध कराए गए हैं। वर्तमान में इस हेतु प्रदेश के शेष जनपदों में आशाओं को उक्त एप्लीकेशन पर प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है।

मोबाइल एप की उपयोगिता

1. आशा संगिनी द्वारा अपने क्षेत्र की समस्त आशाओं की क्रियाशीलता, आशा क्षेत्र में अपेक्षित लाभार्थियों के सापेक्ष आशाओं द्वारा किये गये कार्यों का अनुश्रवण आदि किया जाएगा।
2. आशा संगिनी अपने भ्रमण के दौरान आशाओं की क्रियाशीलता की जाँच 10 चिह्नित सूचकांकों पर करती है। इसके अतिरिक्त आशा संगिनी द्वारा क्षेत्र में उच्च जोखिम वाली गर्भवती महिलाओं का चिह्नीकरण, शिशु एवं मातृ मृत्यु की सूचना, आशा ड्रग किट रीफीलिंग एवं आशा वाउचर ट्रैकिंग आदि का कार्य भी इस एप्लीकेशन के माध्यम से किया जा सकेगा।
3. आशा संगिनियों द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रगति को ब्लॉक, जनपद एवं राज्य स्तर पर डैशबोर्ड पर देखा जा सकेगा जिससे आवश्यकतानुसार समुदाय स्तर की कार्ययोजना तैयार किए जाने में सहयोग मिलेगा।

आशा क्या करें :

- आशा संगिनी द्वारा माँगी जाने वाली समस्त सूचनाएँ उपलब्ध कराकर उनके कार्य में सहयोग प्रदान करें।
- अपने सभी दस्तावेज जैसे- शिशु एवं मातृ मृत्यु की सूचना, आशा ड्रग किट एवं आशा वाउचर को अप-टू-डेट रखें और आशा संगिनी द्वारा माँगे जाने पर तुरंत उपलब्ध कराएँ।
- आशा संगिनी द्वारा 10 चिह्नित सूचकांकों पर की जाने वाली आशाओं की क्रियाशीलता की जाँच में उसका सहयोग करें।

याद रहे : इस एप्लीकेशन के प्रयोग से आशा संगिनियाँ न केवल नियोजित ढंग से आशाओं का सहयोगात्मक पर्यवेक्षण कर पायेंगी वरन् उनके द्वारा किये गये पर्यवेक्षकीय कार्यों की जानकारी कार्यक्रम अधिकारियों को भी उपलब्ध होगी।

खुशहाल परिवार दिवस

आप सभी को मालूम है कि मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाने में परिवार नियोजन सेवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। वर्तमान में उत्तर प्रदेश की सकल प्रजनन दर 2.7 है, जिसे आगामी वर्षो में 2.1 तक लाने का लक्ष्य रखा गया है।

समुदाय को परिवार नियोजन के बारे में विशेष मुहिम के तौर पर जागरूक करने के लिए नवम्बर 2020 से प्रत्येक महीने की 21 तारीख को ''खुशहाल परिवार दिवस'' के रूप में मनाया जा रहा है।

टारगेट ग्रुप :

1. चिन्हित उच्च जोखिम गर्भावस्था (एच.आर.पी.) वाली महिलाएँ - जिनका प्रसव पिछले एक वर्ष के दौरान हुआ है।
2. नवविवाहित दम्पति - जिनका विवाह पिछले एक वर्ष के दौरान हुआ है।
3. योग्य दम्पति - जिनके तीन या तीन से अधिक बच्चे हैं।
4. अन्य सभी दम्पत्ति जिन्हें परिवार नियोजन की आवश्यकता है।

आयोजन स्थल :

- प्रदेश के सभी जिला चिकित्सालय, ग्रामीण एवं नगरीय सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टर।
- चिन्हित गैर सरकारी एक्रीडेटेड स्वास्थ्य इकाईयाँ जिनमें एन.एच.एम. द्वारा वित्तपोषित एवं सिफ्सा द्वारा संचालित योजना **'हौसला साझीदारी'** चल रही है।

सेवायें : नवविवाहित दम्पतियों को परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों **(बास्केट ऑफ च्वाइस)** की जानकारी देते हुए निःशुल्क **परिवार नियोजन सेवायें एवं सुविधायें उपलब्ध कराई जा रही हैं।**

आशा क्या करें :

- उपरोक्त सभी टारगेट ग्रुप की ग्रामीण एवं शहरी महिलाओं / दम्पत्तियों की लाइन लिस्टिंग करें।
- ऐसे दंपत्ति, जो वर्तमान में परिवार नियोजन के किसी भी साधन को **नहीं** अपना रहे हैं, को चिन्हित करें एवं गृह भ्रमण तथा **प्रत्येक माह की 21 तारीख** को नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र एवं हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टर पर उन्हें परिवार नियोजन साधनों की पूर्ण जानकारी देते हुए परिवार नियोजन साधन अपनाने के लिए प्रेरित करें।
- काउंसिलिंग के बाद इच्छुक दंपतियों का **प्री-रजिस्ट्रेशन** करें।
- नवविवाहित दंपतियों को **'नई पहल किट'** प्रदान करें तथा उन्हें परिवार नियोजन साधनों का प्रयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- आशा नवविवाहित दंपतियों को **विवाह पंजीकरण (मैरिज रजिस्ट्रेशन)** के महत्व के बारे में भी बतायें।

याद रहें :
- **यदि 21 तारीख** को वी.एच.एन.डी. है, तो उस दिन परिवार नियोजन साधनों को केंद्रित करते हुए इसे **"खुशहाल परिवार दिवस"** के रूप में मनायें।
- प्रत्येक माह की 9 तारीख में उच्च जोखिम गर्भावस्था (एच.आर.पी.) वाली महिलाएँ एवं साथ में आयी हुई महिला (15-49 वर्ष) को परिवार नियोजन साधनों के बारे में बताते हुए इसे अपनाने के लिए प्रेरित करें।

आप सभी के प्रयासों से माह नवम्बर, 2020 से फरवरी, 2021 तक की उपलब्धियाँ :

- कुल 4.41 लाख लाभार्थियों द्वारा स्थाई एवं अस्थाई गर्भनिरोधक विधि अपनाई गई।
- 26,941 नवदम्पत्तियों को नई पहल किट (शगुन किट) का वितरण।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

''राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम'' प्रदेश में बच्चों में स्वास्थ्य समस्याओं के परीक्षण, चिन्हीकरण तथा उपचार की एक महत्वाकांक्षी योजना है। इसके अन्तर्गत मोबाइल हेल्थ टीम द्वारा निर्धारित भ्रमण कार्यक्रम के अनुसार आंगनवाड़ी केंन्द्रों पर 06 सप्ताह से 06 वर्ष के बच्चों का दो बार एवं स्कूलों में 06 वर्ष से 19 वर्ष के बच्चों का एक बार निम्न **4Ds (Defect)** की पहचान हेतु स्वास्थ्य परीक्षण किया जाता है:-

1. **जन्मजात दोष (Defect 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 (Deficiency)** : खून की कमी, विटामिन ए एवं डी की कमी, कुपोषण आदि।
3. **बच्चों के रोग (Disease)** : चर्म रोग, कान बहना, दांतों में कीड़ा, दौरा आना आदि।
4. **विकलांगता के साथ विकास सम्बन्धी विलम्ब होना (Developmental delay including disabilities)**

- उपरोक्त रोगों को चिन्हित कर निःशुल्क उपचार हेतु बच्चों को ब्लॉक/जिलास्तरीय चिकित्सालयों/डी.ई.आई.सी. केन्द्र/उच्चस्तरीय इकाईयों में संदर्भित किया जाता है।
- स्कूल एवं आंगनवाड़ी केंन्द्रों पर पर्याप्त बच्चों की उपस्थिति न होने पर शत-प्रतिशत बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण नहीं हो पाता है और अधिकांश बच्चे समय पर उपचार न मिलने के कारण गम्भीर बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। ऐसे ही कुछ गम्भीर बीमारियों से ग्रस्त बच्चे असमय काल कवलित हो जाते हैं।

आशा क्या करें :

- अपने क्षेत्र की मोबाइल हेल्थ टीम से आंगनवाड़ी/स्कूल में भ्रमण का निर्धारित दिवस जान लें।
- भ्रमण दिवस पर घर-घर जाकर बच्चों, विशेषकर ऐसे बच्चे जिनमें जन्मजात दोष, कुपोषण, नियमित विकास में देरी, हृदय, नेत्र, दन्त, कान एवं त्वचा संबन्धित रोग आदि स्वास्थ्य समस्यायें हैं, को स्वास्थ्य परीक्षण हेतु स्कूल एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर जाने के लिए प्रेरित करें।
- जो बच्चे किन्हीं कारणों से स्कूल एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर नहीं पहुँच पाते हैं, ऐसे बच्चों को उक्त दिवस पर आंगनवाड़ी/स्कूल पहुँचने हेतु प्रेरित करें।

याद रहे :

आप का सहयोग सरकार द्वारा प्रदान की जाने वाली निःशुल्क उपचार सेवाओं का लाभ उन बच्चों तक पहुँचाने का एक छोटा सा प्रयास बच्चों को स्वस्थ, सुखमय, आत्मनिर्भर, उपयोगी एवं सम्मानजनक जीवन प्रदान करने में सहायक होगा।

कुपोषण

उत्तर प्रदेश में कुपोषण एक गंभीर समस्या है। **NFHS-4** सर्वे के अनुसार प्रदेश में 5 वर्ष से कम आयु के 15 लाख बच्चे गंभीर तीव्र कुपोषण (**Severe Acute Malnutrition-SAM**) से प्रभावित हैं। अर्थात इनका वजन ऊँचाई के अनुपात में बहुत कम है। SAM एक गंभीर समस्या है जिससे ग्रस्त बच्चों में मृत्यु की संभावना 9 गुना अधिक होती है। ऐसे बच्चों की पहचान निम्नलिखित मानकों के आधार पर की जाती है :-

1

बच्चे की लम्बाई के अनुपात में वजन (-3) एस. डी. से कम

2

बच्चे की मिड अपर आर्म की माप 11.5 से.मी. से कम

3

बच्चे के दोनों पैरों में पिटिंग एडीमा

कुपोषित बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रबंधन को सुदृढ़ करने के लिए निम्नलिखित उपाय किए गए हैं :

- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण दिवस (वी.एच.एस.एन.डी.) के माध्यम से **प्रत्येक माह के प्रथम बुधवार** को स्वास्थ्य उपकेन्द्र में वी.एच.एस.एन.डी. सत्र के दौरान कुपोषित बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के लिए स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी विशेष सेवाएँ उपलब्ध कराई जा रही हैं।
- वी.एच.एस.एन.डी. में गंभीर कुपोषण की जाँच हेतु परामर्श काउंटर की व्यवस्था है। किसी भी प्रकार की बीमारी के लक्षण वाले कुपोषित बच्चों को चिन्हित कर निकटतम पोषण पुनर्वास केन्द्र / चिकित्सालय पर चिकित्सकीय प्रबंधन के लिये संदर्भित किया जाता है।
- बच्चों को उनकी उम्र, वजन एवं स्वास्थ्य के अनुसार पोषक आहार के बारे में परामर्श दिया जाता है।
- कृमिनाशक खुराक शिशु की आयु के अनुसार दिये जाने के बारे में परामर्श दिया जाता है।

आशा क्या करें :

- उपकेंद्र - हेल्थ एण्ड वेलनेस पर उपस्थित रहकर वी.एच.एस.एन.डी. सत्र को संपादित करने में ए.एन.एम. को सहयोग प्रदान करें। ड्यू लिस्ट के अनुसार टीकाकरण करवायें एवं कुपोषित बच्चों को मोबिलाइज करें।
- कुपोषण की जाँच हेतु परामर्श पटल पर शिशु का वजन/लंबाई तथा ऊँचाई की माप करने में आशा, आंगनबाड़ी कार्यकत्री का सहयोग करें।
- कुपोषित बच्चों के परिवार को बताए गए व्यवहार के अनुसरण की जानकारी प्राप्त करने हेतु आशा एवं आंगनबाड़ी कार्यकत्री कम से कम एक माह तक संयुक्त भ्रमण करें। साथ ही उन्हें विटामिन-ए की खुराक समय से दिये जाने के बारे में परामर्श दें।
- एनीमिया की जाँच स्वास्थ्य केन्द्र/ हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टर पर कराये जाने तथा 6 माह से 59 माह तक के बच्चों को आयरन सीरप सही मात्रा में दिये जाने हेतु अभिभावकों को परामर्श दें।
- शिशु को 6 माह तक केवल स्तनपान एवं 6 माह के पश्चात् उपयुक्त अनुपूरक आहार दिये जाने के बारे में परामर्श दें।

हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर

जनसमुदाय को उनके घर के समीप व्यापक स्वास्थ्य सेवाएँ यथा - रोग निवारक, प्रोत्साहक एवं पुनर्वास प्रदान करने के उद्देश्य से सभी उपकेन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर (आरोग्य केन्द्र) की स्थापना की जा रही है।

उक्त स्वास्थ्य सेवायें प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं द्वारा प्रदान की जा रही हैं। उपकेन्द्र स्तर पर कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर द्वारा सेवाएँ दी जा रही हैं।

सेंटर पर प्रदान की जाने वाली सेवायें

गर्भावस्था एवं शिशु जन्म देखभाल

नवजात एवं शिशु स्वास्थ्य देखभाल

बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था स्वास्थ्य देखभाल

परिवार नियोजन, गर्भनिरोधक सेवाएँ एवं अन्य प्रजनन स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ

संचारी रोगों का प्रबंधन, राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

साधारण संचारी रोगों का प्रबंधन और वाह्य रोगी की साधारण बीमारियों का उपचार

गैर संचारी रोगों हेतु जाँच, निवारण, रोकथाम एवं प्रबंधन

उपरोक्त के अतिरिक्त चरणबद्ध तरीके से आँख, नाक, कान, गला, मानसिक स्वास्थ्य, मुख स्वास्थ्य, वृद्धावस्था आदि से संबंधित प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने की योजना है।

आशा क्या करें :

- अपने क्षेत्र के सभी घरों का भ्रमण कर सी-बैक फार्म भरें एवं 30 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लोगों का रक्तचाप, मधुमेह एवं तीन प्रकार के सामान्य कैंसर (मुख, स्तन एवं गर्भाशय) की स्क्रीनिंग कराने के लिए प्रेरित करें।
- जन सामान्य को हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं के बारे में जागरूक करें।
- लोगों में स्वस्थ जीवन शैली सम्बन्धी आदतों की जानकारी प्रदान करें।
- विभिन्न प्रकार के संचारी एवं गैर-संचारी रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को नियमित रूप से दवा लेने एवं आवश्यकतानुसार चिकित्सा इकाई पर जाकर स्वास्थ्य सेवाएँ प्राप्त करने हेतु प्रेरित करें।
- समुदाय में लोगों को टेली कन्सल्टेशन के सम्बन्ध में जानकारी दें एवं उनको सहयोग प्रदान करें।
- पुरुष नसबंदी करवाने वाले तथा कण्डोम का इस्तेमाल करने वाले पुरुषों की पत्नी से चर्चा करें कि उनके पति समुदाय के लोगों को पुरुष नसबंदी करवाने वाले तथा कण्डोम का इस्तेमाल करने हेतु प्रेरित करें।

याद रहे : कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर, ए.एन.एम. एवं चिकित्सा अधिकारी को आवश्यकतानुसार सहयोग प्रदान करें।

एक नई पहल

होम बेस्ड केयर फॉर यंग चाइल्ड (एच.बी.वाई.सी.) कार्यक्रम

इस कार्यक्रम का उद्देश्य बाल्यकाल में होने वाली मृत्यु, बीमारियों (जैसे-निमोनिया, डायरिया इत्यादि) एवं पोषण सम्बन्धी स्थिति में सुधार लाना, स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहार को बढ़ावा देने के साथ-साथ छोटे बच्चों का शुरूआती बाल विकास एवं सही वृद्धि को सुनिश्चित करना है।

भारत सरकार द्वारा संचालित इस कार्यक्रम के अंतर्गत प्रत्येक आशा कार्यकत्री 3, 6, 9, 12 एवं 15 माह तक की उम्र के शिशुओं का पाँच बार गृह भ्रमण करती है। गृह भ्रमण के दौरान आशाएँ शिशु के शुरूआती बाल विकास का आंकलन (स्क्रीनिंग) करती हैं तथा स्वास्थ्य, पोषण एवं पेरेंटिंग के बारे में परामर्श देती हैं।

वर्तमान में उत्तर प्रदेश के तीन आकांक्षी जिलों (बलरामपुर, श्रावस्ती, एवं सोनभद्र) में आशाओं को एच.बी.वाई.सी. कार्यक्रम का प्रशिक्षण दिया जा चुका है और इन तीन जिलों में आशाओं ने एच.बी.वाई.सी. के अंतर्गत गृह भ्रमण का कार्य प्रारम्भ कर दिया है। माह में अन्य जिलों में भी इस कार्यक्रम का चरणबद्ध प्रशिक्षण एवं क्रियान्वयन किया जाएगा।

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

नारी है नारायणी, नारी ही परिवार की कल्याणी ।।

पेड़ हों अधिक बच्चे हों कम, आज शपथ लें सब हम ।।

आज मिलकर कदम बढ़ायें, अपना देश स्वच्छ बनायें ।।

बेटी पर अभिमान करो, जन्म होने पर सम्मान करो,
बेटी बचेगी, सृष्टि रचेगी ।।

सेहत की रसोई

मूँग की दाल का डोसा

सामग्री

- दो कटोरी मूँग की दाल
- 1 छोटा चम्मच जीरा
- 1 टुकड़ा अदरक
- 2 हरी मिर्च
- नमक स्वादानुसार

विधि :

मूँग की दाल को चार घंटे पानी में भिगो कर रखें। भीगी हुई दाल में जीरा, हरी मिर्च व अदरक मिलाकर अच्छी तरह पीस कर गाढ़ा घोल बना लें। इस घोल में स्वादानुसार नमक मिला लें। अब तेज आँच पर तवे को रखें और उस पर थोड़ा तेल या रिफाइंड लगा कर घोल को फैलायें और सुनहरा होने तक सेंक लें। इसे अपनी पसंदीदा चटनी के साथ खायें और अपने परिवार को खिलायें।

अप्रैल से जून तक मनाये जाने वाले प्रमुख स्वास्थ्य दिवस

माहवार तिथियाँ	प्रमुख दिवस
अप्रैल	
7 अप्रैल	हेल्थ डे
11 अप्रैल	सुरक्षित मातृत्व दिवस
14 अप्रैल	ए.बी.-हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टर डे
21 अप्रैल	खुशहाल परिवार दिवस
25 अप्रैल	मलेरिया दिवस
मई	
10 मई	मदर्स डे
21 मई	खुशहाल परिवार दिवस, आई.डी.एफ.सी. डे
28 मई	मेन्सट्रुअल हाईजीन डे,
31 मई	तम्बाकू निषेध दिवस
जून	
14 जून	ब्लड डोनर डे
21 जून	खुशहाल परिवार दिवस, विश्व योग दिवस

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

पुरुषों की भागीदारी

परिवार कल्याण कार्यक्रम

भारत एक पुरुष प्रधान देश होते हुए भी परिवार नियोजन साधन का प्रयोग अधिकतर महिलायें ही करती हैं। अनेक भ्रांति एवं भय के कारण पुरुषों की भागीदारी परिवार नियोजन साधन अपनाने में बहुत कम है जिसके फलस्वरूप परिवार कल्याण कार्यक्रम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पा रहा है। इसके दृष्टिगत परिवार कल्याण कार्यक्रम में पुरुषों की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए पुरुषों को सेवायें प्राप्त करने हेतु जागरूक करने के साथ कंडोम का वितरण तथा पुरुष नसबंदी सेवाएँ प्रदान की जा रही हैं।

कंडोम

कंडोम का वितरण निम्नलिखित स्थानों पर किया जाता है :

1. जनपद, ब्लॉक एवं उपकेन्द्र स्तरीय चिकित्सा इकाईयाँ-हेल्थ एण्ड वेलनेस सेन्टर पर :

- समस्त नगरीय /ग्रामीण पुरुषों को परामर्श, उनकी आशंका/भ्रांतियों का समाधान एवं कंडोम का **निःशुल्क** वितरण किया जाता है।
- कंडोम बॉक्स के माध्यम से 24 घंटे कंडोम की **निःशुल्क** उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है।

2. लाभार्थी के घर पर :

- आशाओं के माध्यम से लाभार्थी के घर पर कंडोम की **निःशुल्क** उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है।

पुरुष नसबंदी

पुरुष नसबंदी कम समय में और आसान तरीके से की जाने वाली एक सुरक्षित गर्भनिरोधक विधि है। नसबंदी करवाने के पश्चात् पुरुष अगले दिन से अपने काम पर जा सकते हैं। पुरुष नसबंदी करवाने के बाद पुरुष को 90 दिनों तक कंडोम का प्रयोग करना जरूरी है।

सेवायें

- प्रत्येक माह की 21 तारीख (अवकाश होने पर अगला कार्यदिवस) को प्रत्येक जिला चिकित्सालय में **"खुशहाल परिवार दिवस"** कार्यक्रम के अंतर्गत पुरुष नसबंदी सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।
- जनपद स्तरीय चिकित्सालय तथा जिन चिकित्सा इकाइयों पर एन.एस.वी. सर्जन उपलब्ध हैं, वहाँ प्रतिदिन पुरुष नसबंदी सेवाएँ प्रदान की जाती हैं।
- प्रत्येक वर्ष नवंबर माह के अंतिम सप्ताह में **"पुरुष नसबंदी पखवाड़ा"** (21 नवम्बर से 04 दिसम्बर) का आयोजन प्रदेश के समस्त जनपदों में किया जाता है।
- चिकित्सालय स्टाफ द्वारा पुरुषों को परामर्श प्रदान कर नसबंदी संबंधी आशंका/भ्रांतियों का समाधान किया जाता है।

लाभार्थी को प्रदान की जाने वाली क्षतिपूर्ति राशि :

- 57 मिशन परिवार विकास जनपदों में लाभार्थी को ₹ 3000/-
- अन्य 18 गैर मिशन परिवार विकास जनपदों में ₹ 2000/-

आशा क्या करें :

- अपने क्षेत्र में कंडोम की उपलब्धता सुनिश्चित कर महिलाओं को प्रेरित करें कि उनके पति परिवार नियोजन हेतु कंडोम का इस्तेमाल करें।
- जिन दम्पत्तियों का परिवार पूरा हो गया है उन महिलाओं को पुरुष नसबंदी पखवाड़ा के दौरान अपने पति की नसबंदी करवाने हेतु प्रेरित कर जिज्ञासाओं का समाधान करें।

हेपेटाइटिस

हेपेटाइटिस एक वायरल इंफेक्शन है जिससे लीवर से संबंधित बीमारी होती है। इस संक्रमण से कई बार लीवर को बहुत ही गंभीर नुकसान पहुँचता है और लीवर फेल या कैंसर भी हो सकता है। यह वायरस संक्रमित खून से फैलता है।

हेपेटाइटिस इसलिए भी खतरनाक है क्योंकि आधे से ज्यादा संक्रमित लोगों को यह पता ही नहीं होता है कि उन्हें यह बीमारी है, ऐसा इसलिए क्योंकि उनमें इसके लक्षण या तो दिखाई नहीं देते या लक्षण सामने आने में 2 से 6 माह लग जाते हैं।

हेपेटाइटिस-सी इन्फेक्शन हेपेटाइटिस-सी वायरस से होता है। यह इन्फेक्शन तब फैलता है जब वायरस खून को संक्रमित कर शरीर में फैलना शुरू हो जाता है। इस वायरस के 5 प्रकार पाए गए हैं जिनमें से हेपेटाइटिस B एवं C के कारण 96 प्रतिशत रोगियों की मृत्यु होती है। मरीज को कौन सी दवा देनी है या इलाज का तरीका क्या होगा, यह वायरस के प्रकार पर निर्भर करता है।

कारण

असुरक्षित सेक्स

संक्रमित व्यक्ति के इंजेक्शन को साझा करने

संक्रमित गर्भवती महिला से गर्भस्थ शिशु को

संक्रमित व्यक्ति के टूथब्रश, रेजर या नेलकटर का इस्तेमाल करने से

टैटू मशीन की नीडिल से

मुख्य लक्षण

- बहुत ज्यादा थकान लगना
- भूख न लगना
- त्वचा व आँखों का पीला होना
- पेशाब गाढ़ा होना
- पैरों में सूजन बने रहना
- अचानक वजन घटने लगना
- चक्कर आना व बोलने में परेशानी होना
- मांसपेशियों में दर्द रहना

टोल फ्री नम्बर : 1800116666
Website : www.nvhep.gov.in

बचाव

- नवजात शिशु को जन्म के 24 घंटे के भीतर हेपेटाइटिस-बी की पहली खुराक देना अनिवार्य है।
- सभी गर्भवती महिलाओं को हेपेटाइटिस-बी की जाँच अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र पर करानी चाहिए एवं हेपेटाइटिस-बी पॉजिटिव गर्भवती महिलाओं का प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र पर ही कराना चाहिए।
- मादक पदार्थों का सेवन न करना।
- किसी अन्य व्यक्ति द्वारा प्रयोग की गई नीडिल का दोबारा इस्तेमाल बिल्कुल न करें।
- टैटू बनवाने जाएँ तो किसी अच्छी दुकान को चुनें। वहाँ पर यह ध्यान रखें कि नीडिल को स्टरलाइज किया गया हो।
- यौन संबंध बनाते समय कंडोम का इस्तेमाल करें।
- अपने जीवनसाथी के अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति से यौन संबंध बनाने से बचें।

इलाज

दवाओं की मदद से इसका इलाज 3 से 6 महीने में संभव है। परन्तु ठीक होना इस बात पर निर्भर करता है कि इसने लिवर को कितना प्रभावित किया है और मरीज की स्थिति क्या है।

उत्तर प्रदेश राज्य के मेडिकल कॉलेजों (के.जी.एम.सी. लखनऊ, एल.एल.आर.एम. मेडिकल कॉलेज, मेरठ, आई.एम.एस., बी.एच.यू. वाराणसी, एस.एन. मेडिकल कॉलेज आगरा, एम.एल.बी. मेडिकल कालेज, झांसी) के गैस्ट्रोएंट्रोलॉजी विभाग/मेडिसन विभाग में स्थापित मॉडल ट्रीटमेंट सेंटर तथा 20 जिला अस्पतालों में स्थापित ट्रीटमेंट सेंटर में जाँच एवं इलाज की सुविधा निःशुल्क प्रदान की जा रही है।

याद रहे : विश्व हेपेटाइटिस दिवस प्रतिवर्ष 28 जुलाई को मनाया जाता है।

मानसिक रोग

समाज में मानसिक रोगों के बढ़ते बोझ को कम करने, आम लोगों तक मानसिक स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराने एवं मानसिक रोगों के प्रति समाज में फैले भ्रम को दूर करने हेतु भारत सरकार ने राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम की शुरूआत की है।

लक्षण

- नींद कम अथवा बहुत अधिक आना एवं उठने पर सिर भारी रहना या बिस्तर छोड़ने की इच्छा न होना।
- अधिकतर उलझन, घबराहट अथवा बेचैनी रहना।
- उत्साह की कमी, उदासी, किसी कार्य में एकाग्रता की कमी, अत्यधिक थकान व कमजोरी, हीन भावना, जीवन के प्रति निराशात्मक व नकारात्मक सोच बनी रहना।
- मन में एक ही विचार बार-बार आना या एक ही कार्य को बार-बार करने की इच्छा होना, यह जानते हुए भी कि यह विचार गलत है इसे रोकने में असमर्थ महसूस करना।
- अकारण डर लगना, अकारण ही लोगों पर शक करना, कानों में अजीब सी आवाजें आना, भावनात्मक रूप से स्वयं को कुंठित अनुभव करना।

प्रकार

चिंता (एन्जाईटी)

निम्नलिखित लक्षणों के माध्यम से इसे पहचाना जा सकता है :

- अज्ञात / अनजाना भय, बार-बार बुरा होने का विचार, झुंझलाहट एवं अत्यधिक चिंता होना।
- तनाव।
- जल्दी थकान महसूस होना।
- हाथों में कंपन होना।
- हड़बड़ी में रहना एवं तनाव मुक्त न हो पाना।
- अंधेरे में भय लगना, अजनबियों से भय लगना।
- अकेले अथवा भीड़ में रहने पर भय लगना।

डिप्रेशन (अवसाद)

निम्नलिखित लक्षणों के आधार पर हम अवसाद रोग की पहचान कर सकते हैं :-

- मन उदास होना।
- नींद कम आना या अत्यधिक आना।
- किसी काम में मन न लगना।
- उलझन एवं घबराहट होना।
- निराशा की भावना।
- ऐसा प्रतीत होना कि जीवन व्यर्थ है अथवा महत्वहीन है।
- आत्महत्या करने का विचार आना।

आशा क्या करें :

- समुदाय में लोगों को मानसिक रोग के प्रति जागरूक करें तथा इसके लक्षणों के बारे में लोगों को बतायें।
- इस बात का प्रचार-प्रसार करें कि मानसिक रोग का उपचार एवं प्रबंधन संभव है।
- लक्षणों से ग्रस्त व्यक्ति को तत्काल अपने जनपद के जिला चिकित्सालय में भेजें।

याद रहे :

किसी प्रकार की मानसिक समस्या के समाधान हेतु जिला चिकित्सालय में स्थित मानसिक स्वास्थ्य प्रकोष्ठ में संपर्क करें। झाड़फूंक व जादू टोने से बचें।

"मनोरोग अब अभिशाप नहीं है।"

"मानसिक स्वास्थ्य एवं शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं।"

सफलता की कहानी

कोविड-19 महामारी में 'आशा' की किरण

यह घटना कोविड-19 महामारी की भयावह स्थिति के दौरान ग्राम- मलाक पचम्भा, ब्लॉक- कड़ा, जनपद- कौशाम्बी की घटना है, जिसमें यहाँ की आशा श्रीमती प्रीति देवी ने गर्भवती होते हुए भी साहस का परिचय देते हुए जिम्मेदारी से कोरोना संक्रमित व्यक्ति की समय से पहचान करवाई तथा तत्परता से प्रशासन व स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से न केवल कोरोना पॉजिटिव व्यक्ति की जान बचाई बल्कि गाँव के सैकड़ों लोगों को भी संक्रमित होने से बचाया।

यहाँ यह उल्लेखनीय है कि नरेन्द्र अपने गाँव मलाक पचम्भा में मार्च महीने में राजस्थान के जोधपुर से आया था। इस क्रम में महामारी के दृष्टिगत आशा प्रीति देवी अपने पति के साथ नरेन्द्र के घर गई और विरोधाभास के बावजूद भी यह जानकारी प्राप्त करने में सफल रही कि नरेन्द्र में कोरोना के प्रारंभिक लक्षण व्याप्त हैं। जिसकी सूचना उसने सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, कड़ा को दिया। उस व्यक्ति को काफी विरोधाभास के बाद स्थानीय प्राथमिक विद्यालय में क्वारंटीन किया गया। अगले दिन प्रशासन व स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से इस केस को जिला अस्पताल कौशांबी स्थित आइसोलेशन वार्ड में भेजा गया, इस बीच केस के सैंपल की जाँच रिपोर्ट प्राप्त हुई जो कि पॉजिटिव थी। जिसके आधार पर केस को संदर्भित कर तुरंत मंडलीय आइसोलेशन सेंटर कोटवा, प्रयागराज भेज दिया गया। इस बीच उसी गाँव में नरेंद्र के एक मित्र में लक्षण दिखने के बाद उसकी भी जाँच रिपोर्ट पॉजिटिव आ गई, उसे भी उपरोक्त प्रक्रिया के तहत मंडलीय आइसोलेशन सेंटर कोटवा भेज दिया गया।

जहाँ रहते हुए इन दोनों की अंतिम रिपोर्ट निगेटिव पाई गई। इस गाँव में आशा तथा सबके सहयोग से होम क्वारंटीन का पालन कराया गया, फलस्वरूप आगे कोई और केस प्राप्त नहीं हुआ। कोरोना को हराने के बाद आइसोलेशन सेंटर से नरेंद्र व उसके मित्र की घर वापसी हुई। इस दौरान जनपद में कोई पॉजिटिव केस नहीं प्राप्त हुआ तथा जनपद को कोरोना मुक्त घोषित कर दिया गया है। **इन सबके बीच अपने गाँव को बचाने में आशा का योगदान सराहनीय है।**

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।

त्रैमासिक ई-पत्रिका 'आशायें', आशा संगिनी एवं आशा के लिए सिफ्सा एवं एस.पी.एम.यू., एन.एच.एम. द्वारा परिकल्पित, संयोजित एवं संचालित की जाती है।