

627

व्रेषक.

SPMU NHM  
Letter No..... Date.....  
4143 01-10-18

महानिदेशक,  
परिवार कल्याण, महानिदेशलय,  
उ0प्र0, लखनऊ।

सेवा में  
समस्त मुख्य चिकित्सा अधिकारी,  
उत्तर प्रदेश।

पत्र पत्रांक—प0क0/08—प्रश्नो/आ0यो/दिशा—निर्देश/2018—19/

दिनांक: 27.09.2018

**विषय:** राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत वर्ष 2018—19 हेतु हैल्थ प्रमोशन दिवस के आयोजन के लिये आशा प्रोत्साहन धनराशि के सम्बन्ध में दिशा—निर्देश।

महोदय,

आप अवगत हैं कि स्वास्थ्य सुविधाओं को समुदाय तक पहुँचाने एवं उपलब्ध सेवाओं के सम्बन्ध में समुदाय को जागरूक करने में आशा की अहम भूमिका है। आशा द्वारा किये जा रहे कार्यों के आधार पर विभिन्न अनुमोदित गतिविधियों में प्रतिपूर्ति राशि का प्राविधान किया गया है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की अनुमोदित वार्षिक कार्ययोजना वर्ष 2018—19 के एफ.एम.आर. कोड संख्या—3.1.1.6.2 के अन्तर्गत हैल्थ प्रमोशन दिवसहेतु ₹0 200.00 प्रति आशा प्रति हैल्थ प्रमोशन दिवस प्रति माह की दर से नवीन प्रतिपूर्ति राशि स्वीकृत की गयी है।

आशा अपने कार्यक्षेत्र में एक मान्यता प्राप्त सामुदायिक स्वास्थ्य प्रेरक के रूप में कार्य करती है। इस कार्य के लिये आशा को विभिन्न प्रकार के समूहों के मध्य बैठक कर सरकार द्वारा संचालित कार्यक्रमों हेतु जागरूकता बढ़ाये जाने का कार्य करती है। इस परिप्रेक्ष्य में आशा द्वारा प्रतिमाह हैल्थ प्रमोशन दिवस का आयोजन किया जायेगा। हैल्थ प्रमोशन दिवस के आयोजन के लिये स्वास्थ्य कारकों से सम्बन्धित विभिन्न योजनाओं/सम्बन्धित विभागों के अन्तर्गत उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हुये गतिविधियों का आयोजन किया जायेगा। मासिक गतिविधियों के आयोजन हेतु अतिरिक्त संसाधन/धनराशि पृथक से उपलब्ध, नहीं करायी जायेगी। प्रत्येक माह आयोजित किये जाने वाले हैल्थ प्रमोशन दिवस के लिये एक थीम निर्धारित की गयी है, जो कि निम्नवत है :—

1. प्रथम मासिक गतिविधि— खुले में शौच मुक्त—ओ.डी.एफ.
  2. द्वितीय मासिक गतिविधि— स्वच्छता दिवस
  3. तृतीय मासिक गतिविधि— हाथ धोना—हैण्डवासिंग
  4. चतुर्थ मासिक गतिविधि— मातृत्व स्वास्थ्य दिवस
  5. पंचम मासिक गतिविधि— किशोर—किशोरी स्वास्थ्य दिवस
  6. षष्ठम मासिक गतिविधि— स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस
- सातवें माह से पुनः उपरोक्तानुसार गतिविधियों संचालित की जायेंगी।

उद्देश्य :—

- स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य कारकों जैसे स्वच्छता, पोषण, जल, साफ—सफाई व इनके स्वास्थ्य पर प्रभाव के विषय में समुदाय को जागरूक करना।

- उपरोक्त गतिविधियों के नियोजन एवं क्रियान्वयन में समुदाय की भागीदारी एवं उनका सशक्तिकरण किया जाना।
  - गतिविधियों के आयोजन में ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों एवं स्वयं सहायता समूहों का सहयोग प्राप्त करना एवं उन्हें सुदृढ़ करना।
  - समुदाय के हित के लिये सामूहिक कार्यवाही को बल प्रदान करना।
  - आशाओं में सामुदायिक गतिविधियों को आयोजित करने में प्रवीणता प्राप्त करना।

## गतिविधियों का आच्छादन :-

गतिविधियों का संचालन प्रत्येक ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के स्तर पर किया जायेगा। नवीनतम शासनादेश के अनुसार प्रत्येक राजस्व ग्राम, जिसकी जनसंख्या 500 से अधिक है, पर समिति का गठन किया गया है। मासिक गतिविधियों के आयोजन के लिये ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की सम्बन्धित समस्त आशायें उत्तरदायी होंगी जिसके लिये प्रत्येक आशा को प्रति गतिविधि हेतु ₹०० २००.०० प्रोत्साहन राशि प्रदान की जायेगी। मासिक गतिविधियों का आयोजन समुदाय की आवश्यकतानुसार आपसी सहमति से किया जा सकता है। आशाओं द्वारा उपरोक्त छः गतिविधियों में से एक गतिविधि प्रत्येक माह आयोजित की जायेगी तथा छः माह पश्चात् इन्हीं गतिविधियों को पुनः माहवार आयोजित किया जायेगा। इस प्रकार एक वर्ष में प्रत्येक आशा द्वारा कुल १२ गतिविधियों का आयोजन किया जायेगा।

## 1. खुले में शौच मुक्त— ओ.डी.एफ. दिवसः—

प्रायः यह देखा गया है कि साफ-सफाई तथा स्वच्छता न होने पर बीमारियों का फैलाव होने की सम्भावना अधिक होती है। शौचालय का उपयोग करने से ही लगभग 50 प्रतिशत जल जनित बीमारियों से बचाव किया जा सकता है। उक्त मासिक गतिविधि के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर शौचालय के प्रयोग हेतु प्रेरित किया जा सकता है।

- प्रयोग हतु प्रारंत क्यों जा सकता है।

  - खुले में शौच मुक्त गाँव की आवश्यकता, स्वास्थ्य के साथ उसका संबन्ध, मल से फैलने वाली बीमारियों यथा—दस्त या अतिसार, कृपोषण व पेट के कीड़े इत्यादि के दुष्परिणामों पर चर्चा की जाये।
  - खुले में शौच से सम्बन्धित समस्याओं और पानी एवं मिट्टी के जरिये, मक्खियों और मानव संपर्क के माध्यम से मल प्रदूषण के फैलने के बारे में जानकारी प्रदान करना। यह भी चर्चा की जाये कि खुले में शौच के कारण मल प्रदूषण और उसके हमारे शरीर, भोजन और पानी तक पहुँचने के बीच क्या सम्बन्ध है?
  - समुदाय को मल प्रदूषण या मल के माध्यम से फैलने वाली गंदगी स्वास्थ्य को नुकसान के विषय में चर्चा की जाये, उन्हें बताया जाये कि थोड़े से मल में भी लाखों हानिकारक जीवाणु होते हैं। बच्चों का मल भी समान रूप से हानिकारक होता है।
  - शौचालय बनवाने और व्यवहार में बदलाव को प्रोत्साहन देने के लिये कार्य योजना तैयार करना। शौचालय निर्माण के लिये तकनीकी विकल्पों, संसाधनों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी उपलब्ध कराना।
  - इस चर्चा से खुले में शौच मुक्त की आवश्यकता और सामूहिक कार्यवाही करने के लिये आम सहमति बनायी जानी चाहिये।

## **उपलब्ध संसाधन और सहयोग –**

- खुले में शौच मुक्त—ओ.डी.एफ. करने हेतु सम्बन्धित विभागों के मध्य समन्वय स्थापित कर सहयोग प्राप्त करना।
- कार्यक्रम के प्रतिनिधियों को समुदाय के लिये उपलब्ध तकनीकी विकल्पों एवं संसाधनों/सहयोग के बारे में पूर्ण जानकारी उपलब्ध करायी जाये।
- खुले में शौच मुक्त की आवश्यकता एवं उपयोगिता के विषय में समुदाय को जागरूक करने के लिए विद्यार्थियों एवं समुदाय के सदस्यों के माध्यम से रैली एवं नुक़्કड़ नाटकों का आयोजन किया जाना।
- स्वच्छ भारत मिशन के अन्तर्गत उपलब्ध कार्यक्रमों और तकनीकी विकल्पों के अनुसार शौचालय निर्माण हेतु वित्तीय सहायता प्राप्त करने हेतु प्रेरित किया जाना।
- शौचालय का उपयोग करने वाले परिवारों को समुदाय में शौचालय के उपयोग हेतु नेतृत्व करने के लिये प्रेरित करना।
- जिन परिवारों द्वारा शौचालय का उपयोग नहीं किया जा रहा है, उन परिवारों को शौचालय के उपयोग हेतु प्रेरित करना।

**आशा कार्यक्रम के दायित्व—प्रथम मासिक गतिविधि आयोजन हेतु आशा(ओं) को निम्न गतिविधियों को क्रमानुसार किया जाना होगा—**

- आशा द्वारागतिविधि के आयोजन में एकजुटता के लिये विविध बस्तियों/क्षेत्रों का स्थलीय भ्रमण आयोजित किया जाये जिसमें गॉव के संभ्रात व्यक्तियों एवं स्टेकहोल्डर्स को सम्मिलित किया जाये।
- गॉव में निजी शौचालयों और सामुदायिक शौचालयों की उपलब्धता और उपयोग तथा उनके उपयोग की प्रचलित आदतों के आकलन के साथ चर्चा प्रारम्भ की जाये।
- इसी दौरान खुले में शौच वाले क्षेत्रों की पहचान और घरों में निजी शौचालय और सामुदायिक शौचालय के लिये जमीन की उपलब्धता की जानकारी प्राप्त कर ली जाये।
- आशा द्वाराइस दौरान यह सूची बनाई जा सकती है कि कितने घरों में शौचालय हैं? और कितने घरों में शौचालय नहीं है? साथ ही जिन घरों में शौचालय बनाये जा चुके हैं उनमें से कितने के द्वारा शौचालय का उपयोग किया जा रहा है? इसकी भी सूची तैयार की जाये।
- सुदूर बस्तियों और वंचित इलाकों को प्राथमिकता दी जानी चाहिये।
- गॉव की यात्रा (ट्रॉसेट वॉक)में गॉव के खुले में शौच वाले क्षेत्रों (पुरुषों, महिलाओं एवं बच्चों के प्रयोग के क्षेत्र) पर ध्यान दिया जायेगा।
- शौचालय के नियमित उपयोग को प्रोत्साहन देने की रणनीति तैयार की जाये तथा उसके लाभ भी बतायें जाये।
- खुले में शौच के क्षेत्रों को सामुदायिक उपयोग के स्थानों में बदलने की योजना तैयार की जाये।
- आगामी अभियान/तिथि/दिवस और स्थान तथा गतिविधि पर चर्चा की जाये तथा उत्तरदायित्व को तय किया जाये।

## **2. स्वच्छता दिवस :-**

स्वच्छता विषय पर समुदाय को संवेदीकृत किया जाना आवश्यक है। स्वस्थ रहना है तो स्वच्छ रहना होगा। खासलैर से मल से फैलने वाली बीमारियों यथा— दस्त या अतिसार, कुपोषण व पेट के कीड़े इत्यादि पर चर्चा की जाये। इस दिवस में गाँव की साफ-सफाई के घटकों को सम्मिलित किया जाये। इसके अन्तर्गत गाँव की सामूहिक साफ-सफाई के लिये विभिन्न गतिविधियों को संचालित किया जायेगा। उक्त मासिक गतिविधि के अन्तर्गत निम्न लिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर समुदाय को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया जा सकता है।

- समुदाय को सामूहिक श्रमदान द्वारा साफ-सफाई के महत्व से अवगत कराना एवं तदनुसार कार्यवाही हेतु सहभागी रणनीति तैयार करना।
- गाँव की सामूहिक साफ-सफाई के प्रति समुदाय को जागरूक करने के लिए ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति द्वारा साफ-सफाई के मसलों पर समझ रखने वाले व्यक्ति/व्यक्तियों के समूह/विशेषज्ञों को निमंत्रित करना।
- विषय विशेषज्ञों द्वारा समुदाय को साफ-सफाई की आदतें अपनाने के लिये जागरूक एवं प्रोत्साहित करवाना।
- गाँव में विद्यार्थियों के माध्यम से साफ-सफाई जागरूकता अभियान हेतु रैली का आयोजन किया जाना।
- गाँव में साफ-सफाई के उच्चतम स्तर को प्राप्त करने वाले परिवारों को सम्मानित किया जाना।

## **उपलब्ध संसाधन और सहयोग —**

- विद्यालय एवं ऑगनबाड़ी केन्द्र का अपेक्षित सहयोग प्राप्त करना।
- गाँव की साफ-सफाई हेतु स्थलों का चिन्हांकन।
- सामूहिक श्रमदान के लिये साफ-सफाई हेतु आवश्यक उपकरणों (फावड़ा, झाड़ू, टोकरी एवं चूना इत्यादि) की उपलब्धता, पूर्व से संचालित कार्यक्रमों के माध्यम से सुनिश्चित किया जाना।
- नालियों के बहाव को सुचारू बनाये रखने के लिये समय-समय पर सिल्ट की सफाई किया जाना।
- नालियों के बहाव को किसी तालाब अथवा गहरे खाली स्थान की ओर ले जाने हेतु सम्बन्धित विभाग से आवश्यक सहयोग प्राप्त करना।

## **आशा कार्यक्रम के दायित्व—**

- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की समस्त आशाओं द्वारागतिविधि के आयोजन में एकजुटता के लिये विविध बस्तियों/क्षेत्रों का स्थलीय भ्रमण किया जाये।
- गतिविधि में गाँव के समस्त परिवारों एवं स्टेकहोल्डर्स को सम्मिलित किया जाये।
- सुदूर बस्तियों और वंचित इलाकों के हितग्राही समूहों को प्राथमिकता दी जाये।

- गॉव की यात्रा (ट्रॉसेट वॉक) में गॉव के कूड़ा निस्तारण के स्थलों का चिन्हीकरण किया जाये। आवश्यकतानुसार सामूहिक सहमति के आधार पर कूड़ा निस्तारण के स्थलों को परिवर्तित किया जाये जिसमें इस बात का ध्यान रखा जाये कि कूड़ा निस्तारण स्थल बसावट से दूर हो।
- नालियों की सफाई नियमित हो एवं उनका बहाव सुचारू बना रहे इसके लिये समुदाय को इस बात के लिये प्रेरित एवं जागरूक करें कि समुदाय के सदस्य अपने घर के सामने की नाली स्वयं समय-समय पर साफ करते रहें जिससे गॉव स्वच्छ रहेगा।
- गॉव के ऐसे घर जो नाली से जुड़े नहीं हैं और उनका पानी इधर-उधर बहता रहता है, उन घरों के सदस्यों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वह अपने घरों के बाहर एक गड्ढा बनवायें और उसी में गन्दे पानी को एकत्र करें।
- समस्त ग्रामवासियों को प्रेरित किया जाये कि गड्ढे को ढक्कन से ढक कर रखें जिससे कि मच्छर आदि न पनप सकें तथा बच्चों की भी सुरक्षा हो सकेगी। जब-जब गड्ढा पानी से भर जाये तो उसका पानी बाहर निकाल देना चाहिये।
- आशा द्वारा समुदाय को इस बात के लिये जागरूक किया जाये कि वह अपने घरों का कूड़ा-कचरा सड़कों, गलियों या इधर-उधर न फेंके। कूड़े-कचरे से कम्पोस्ट बनाने हेतु समुदाय को अभिमुखीकृत किया जाये।

### **3. हाथ धोना / हैण्डवासिंग दिवस :—**

बीमारियों से बचने के लिए सबसे आवश्यक कार्य “हाथ धोना / हैण्डवासिंग” है। विधिवत् हाथ धोना एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा बीमारियों से बचाव किया जा सकता है। बीमारियों पर होने वाले खर्च को कम कर सकते हैं। हाथ न धुलने एवं बीमारियों के होने में गहरा सम्बन्ध है। यदि समयानुसार हाथों को अच्छी प्रकार से साफ किया जाये तो 70 प्रतिशत बीमारियों से बचा जा सकता है। समुदाय को विधिवत् हाँथ धोने के लिए जागरूक किया जाना आवश्यक है। हाथ धोना हमेशा ही देखभाल का पहला चरण है। इस हेतु आशाओं के 6-7 मॉड्यूल प्रशिक्षण के दौरान उन्हें विशेष रूप से प्रशिक्षित किया गया है।

उपरोक्त मासिक गतिविधि के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर समुदाय के स्वच्छता के प्रति जागरूक किया जा सकता है—

- समुदाय के साथ हाथ धोने के महत्व के विषय में चर्चा करें तथा हाथ धोने के सही तरीकों के बारे में समुदाय को जानकारी प्रदान की जाये।
- साबुन से हाथ धोना स्थानीय संस्कृति बने इसके लिए समुदाय स्तर पर प्रयास किये जायें।
- साबुन से सही तरीके से हाथ धोने का प्रदर्शन किया जाये।
- समुदाय को बताया जाये कि हाथ धोने से बीमारियाँ दूर रहती हैं और संक्रमण फैलने से बचाव होता है।
- समुदाय को यह भी बताया जाये कि बिना धुले हाथों पर लगे कीटाणु, खाना पकाते या खाते समय शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और हमें बीमार करते हैं।
- विषय विशेषज्ञों द्वारा समुदाय को हाथ धोने के प्रति जागरूक एवं प्रोत्साहित करना।

### **उपलब्ध संसाधन और सहयोग —**

1. विद्यालय एवं ऑगनबाड़ी केन्द्र का अपेक्षित सहयोग प्राप्त करना।

2. हाथ धोने का प्रदर्शन करने हेतु उचित स्थल का चिन्हांकन।
3. हाथ धोने हेतु आवश्यक संसाधनों (बाल्टी, मग, साबुन, पानी इत्यादि) की उपलब्धता, पूर्व से संचालित कार्यक्रमों के माध्यम से सुनिश्चित किया जाना।

### **आशा कार्यक्रमी के दायित्व—**

- आशा द्वारा अपने क्षेत्र में स्थिति विद्यालयों एवं ऑगनवाड़ी केन्द्रों में विशेष आयोजन कर बच्चों को हाथ धोने हेतु प्रोत्साहित किया जाये एवं उन्हें हाथ धोने की सही विधि बतायी जाये।
- इसी प्रकार ग्राम स्तर पर किसी सार्वजनिक स्थान पर हाथ धोने का प्रदर्शन किया जाये।
- गतिविधि से पूर्व एक सूची ऐसे घरों की बनाये जो नियमित तौर पर हाथ धुलते हैं और हाथ धोने की उपयोगिता एवं महत्व के बारे में जानते हैं।
- इसके साथ ही ऐसे परिवारों की सूची भी बनायी जाये जो हाथ धोने के विषय में ज्यादा जागरूक नहीं हैं।
- पहली सूची और दूसरी सूची के परिवारों को आमंत्रित किया जाये।
- जागरूक परिवारों द्वारा हाथ धोने के लाभ के बारे में विस्तृत चर्चा की जाये।
- साथ ही साथ अपने हाथ कब धोये? अपने हाथ क्यों धोये? तथा अपने हाथ कैसे धोये? इत्यादि पर प्रश्नगत चर्चा करते हुये समुदाय की समझ विकसित की जाये।

### **4 .मातृ स्वास्थ्य दिवस :-**

प्रत्येक गर्भवती महिला को सुरक्षित मातृत्व प्रदान करने के लिये आवश्यक है कि उसका शीघ्र पंजीकरण कराया जाये तथा प्रसवपूर्व समस्त जॉचे समय—समय पर की जायें। ससमय पंजीकरण व जॉचों प्रत्येक गर्भवती महिलाओं को समयानुसार संदर्भन सेवायें प्रदान किया जाना आवश्यक होता है। प्रदेश की रिस्क गर्भवती महिलाओं को समयानुसार संदर्भन सेवायें प्रदान किया जाना आवश्यक होता है। प्रसवोपरान्त प्रथम 48 घण्टे में मॉ व बच्चे दोनों के लिये अति महत्वपूर्ण है क्योंकि अधिकतर जटिलतायें व मृत्यु इसी अवधि में होती हैं।

हमारी पूरी रणनीति प्रसूताओं एवं नवजात शिशुओं को इस अति संवेदनशील अवधि में चिकित्सालय में चिकित्सकों की निगरानी में रखने की होनी चाहिये। इसके लिये प्रसव इकाईयों पर प्रसवोपरान्त महिलाओं को चिकित्सक की सलाह से रुकना चाहिये। 102 एम्बुलेन्स सेवा गर्भवती महिलाओं, प्रसूताओं एवं 01 वर्ष तक के शिशुओं को घर से चिकित्सा इकाई तक आने, चिकित्सा इकाई से घर तक जाने एवं चिकित्सा इकाई से उच्च इकाई के लिये संदर्भन की सभी परिवहन आवश्यकताओं को पूर्ण करने हेतु संचालित की जा रही है। इसी प्रकार 108 एम्बुलेन्स सेवा से जन-मानस को इमरजेन्सी मेडिकल ट्रान्सपोर्ट सेवा उपलब्ध करायी जा रही है। यहाँ यह भी चर्चा करना आवश्यक है कि एक परिपक्व किशोरी ही स्वस्थ सेवा उपलब्ध करायी जा रही है। अतः लड़की/लड़कों का विवाह सही आयु पर किया जाये। यदि किन्हीं कारणों से किसी महिला (15–49 वर्ष) की मृत्यु हो जाती है तो उसकी सूचना सम्बन्धित ब्लाक चिकित्सा प्रभारी अधिकारी को अवश्य प्रदान की जाये। उक्त मासिक गतिविधि के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर समुदाय को मातृ स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जा सकता है—

- शीघ्र पंजीकरण के लाभ से समुदाय को अवगत कराया जाना।
- प्रसव पूर्व जॉचों के महत्व से समुदाय को अभिमुखीकृत किया जाना।
- शतप्रतिशत संस्थागत प्रसव कराये जाने हेतु जन्म कार्य योजना (बर्थ प्लान) बनायी जानी।

- उच्च जोखिम (हाई रिस्क) वाली गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार किया जाना।
- 102 व 108 एम्बुलेन्स सेवा का आवश्यकतानुसार उपयोग किये जाने पर चर्चा।
- प्रसवोपरान्त संस्था में ठहरने के महत्व पर चर्चा।
- विवाह की सही आयु पर चर्चा।
- मातृ-मृत्यु की सूचना प्रेषण करने के महत्व पर चर्चा।

### **उपलब्ध संसाधन और सहयोग –**

- सम्बन्धित स्वास्थ्य शिक्षा अधिकारी/स्वास्थ्य पर्यवेक्षक/ए.एन.एम. को रिसोर्स पर्सन के रूप में आमंत्रित किया जाना।
- उपलब्ध आई.ई.सी. सामग्रियों का समुचित उपयोग किया जाना।
- माह की प्रत्येक 9 तारीख को आयोजित किये जाने वाले प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व दिवस में चिन्हित लाभार्थियों को सेवा प्रदान किया जाना।

### **आशा कार्यक्रमी के दायित्व—**

- ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों से सहयोग प्राप्त कर मातृत्व स्वास्थ्य दिवस का आयोजन किया जाये जिसमें चिन्हित लाभार्थियों एवं उनके परिजनों को भी आमंत्रित किया जाये।
- बैठक में लाभार्थियों को उक्त बिन्दुओं पर क्रमवार अवगत कराया जाये।
- बैठक में ग्राम प्रधान एवं जन प्रतिनिधियों के माध्यम से प्रतिरोधी परिवारों को सेवाओं के उपयोग हेतु प्रेरित किया जाये।
- बैठक में उपस्थित वरिष्ठ सदस्यों को बाल विवाह के दुष्परिणामों से अवगत कराया जाये।
- प्रसवोपरान्त नवजात शिशु के लिये आवश्यक बचाव आदि के बारे में चर्चा की जाये।

### **5. किशोर-किशोरी दिवस:-**

किशोरावस्था (10–19 वर्ष) व्यक्ति के जीवन का वह चरण है, जिसमें तेजी से शारीरिक विकास होता है। किशोर/किशोरियों में मनोवैज्ञानिक एवं व्यवहार सम्बन्धी बदलाव होते हैं, जो उसे बाल्यावस्था से वयस्क में परिवर्तित कर देते हैं। किशोरावस्था विकास काल होता है, इसी समय किशोर-किशोरियों का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक/व्यवहारात्मक विकास की दिशा निर्धारित होती है। किशोरावस्था में ही हमारे अच्छे स्वास्थ्य की नींव रखी जाती है। किशोरावस्था में लड़के एवं लड़कियों के शरीर में बदलाव आने शुरू हो जाते हैं। इसी प्रकार किशोरावस्था के दौरान भावनात्मक बदलावजैसे शर्मालापन, मनःस्थिति में तेज बदलाव, आत्मविश्वास में कमी, यौन आकर्षण, पहचान बनाने की तीव्र इच्छा, स्वतंत्र विचार एवं इच्छानुरूप कार्य न होने पर खीज होने लगना इत्यादि दिखायी देने लगते हैं। इसी समय धूमप्राप्त, मदिरापान, नशीली दवाओं का सेवन तथा असुरक्षित यौन सम्बन्ध जैसी गलत आदतें भी लग सकती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ सामाजिक बदलाव जैसे जेनरेशन गैप, परिवार में एवं अपने हमउम्र साथियों में अपनी बात रखने में ज्यादा तत्परता दिखाना एवं नये रिश्ते बनाने इत्यादि भी प्रकट होते हैं। इस अवधि में किशोर-किशोरियों को सही प्रकार से स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान की जाये तो उनके सर्वांगीण विकास में सहायता प्राप्त हो सकती है।

## **उपलब्ध संसाधन और सहयोग –**

- विद्यालय एवं ऑगनशाही कैम्पस का अपेक्षित सहयोग प्राप्त करना।
- किशोर-किशोरियों को परामर्श देने हेतु उचित स्थल का चिन्हांकन।
- क्षेत्र में कार्यरत स्वयं सेवी संस्थाओं से सहयोग प्राप्त करना।

## **आशा कार्यक्रम के दायित्व-**

- (किशोर-किशोरी दिवस) के अन्तर्गत किशोर-किशोरियों के अच्छे स्वास्थ्य के सम्बन्ध में जागरूकता फैलाने, स्वस्थ आदतें अपनाने, आत्म सम्मान एवं आत्म विश्वास जगाने आदि के लिए आशाओं द्वारा ग्राम स्तर पर विविध गतिविधियों का आयोजन किया जाना।
- किशोर/किशोरी दिवस मनाये जाने से पूर्व क्षेत्र में संचालित विद्यालय के छात्रों एवं शिक्षकों के साथ बैठक कर उन्हें किशोर/किशोरी दिवस की उपयोगिता के विषय में अवश्य बताये एवं अपेक्षित सहयोग प्राप्त करें।
- किशोर/किशोरी दिवस पर सामुदायिक बैठक आयोजित की जाये। किशोर/किशोरियों के व्यवहार से सम्बन्धित बिन्दुओं पर चर्चा की जाये।
- समुदाय को किशोरावस्था में किशोर/किशोरी द्वारा अपनायी जाने वाली गंदी आदतों (धूप्रपान, मदिरापान, नशीली दवाओं का सेवन एवं असुरक्षित यौन सम्बन्ध) के बारे में चर्चा करें।
- समुदाय को अपने किशोर होते बच्चों के प्रति दोस्ताना व्यवहार अपनाने को प्रेरित करना।
- समुदाय को चर्चा के दौरान इस बात के लिए प्रेरित करें कि उनके बच्चे उनसे अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों के विषय में खुलकर बात कर सकें।
- समुदाय में माताओं से माहवारी के दिनों में होने वाली परेशानी एवं साफ-सफाई के विषय में चर्चा करें। उन्हें इस बात के लिए प्रेरित करें कि वह अपनी किशोर होती बालिकाओं को माहवारी के विषय में अवश्य बतायें।
- किशोरियों में माहवारी के विषय में समझ विकसित करना एवं माहवारी के समय साफ-सफाई की उपयोगिता के बारे में बताना एवं स्वच्छ व्यवहार अपनाने हेतु प्रेरित करना।
- किशोरियों को माहवारी के समय साफ-सफाई न रखने से होने वाले संक्रमणों के विषय में जागरूक करना।
- विद्यालय की महिला शिक्षकों एवं समुदाय की माताओं को माहवारी प्रबन्धन के बारे में जानकारी प्रदान की जाये।
- नशा मुक्ति आदि से सम्बन्धित विषयों पर रैली/नुक़्कड़ नाटक का आयोजन किया जाना।

## **6. स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस :-**

जैसा कि आप अवगत हैं कि गत वर्षों में गैर-संचारी रोगों से ग्रसित रोगियों की संख्या में निरन्तर बढ़ोत्तरी हो रही है। जिसका मुख्य कारण स्वस्थ जीवन शैली का अभाव है। स्वस्थ जीवन शैली का आजीवन प्रभाव प्रड़ता है जितनी कम उम्र में स्वस्थ जीवन शैली को अपनाया जाता है, जीवन पर उतना ही अच्छा प्रभाव पड़ता है। स्वस्थ जीवन शैली से समुदाय के स्वास्थ्य सूचकांकों में सुधार होता है। स्वस्थ जीवनशैली के अन्तर्गत स्वस्थ आदतें अपनाकर स्वयं को निरोगी रखा जा सकता है। समुदाय को ऐसी बातों के लिये प्रेरित किया जाये जिससे स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों में परिवर्तन लाया जा सके एवं जटिलताओं से बचा जा सके। स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन का यह भी उद्देश्य है कि व्यक्तियों, परिवारों/समुदाय की स्वास्थ्य स्थिति/जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाया जाये। बीमारियों से बचाव के मुद्दे पर ध्यान देने से अनावश्यक चिकित्सकीय व्यय को कम किया जा सकता है।

उपरोक्त मासिक गतिविधि के अन्तर्गत निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर समुदाय को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिये प्रेरित किया जा सकता है—

- समुदाय को संतुलित एवं पौष्टिक भोजन की उपयोगिता के विषय में जानकारी प्रदान करना।
- समुदाय को नियमित शारीरिक व्यायाम एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के महत्व से अवगत कराना।
- समुदाय को बताना कि वजन पर नियंत्रण रखें, तनावमुक्त रहें एवं तम्बाकू, शराब व अन्य प्रकार के नशा से दूर रहें।
- समुदाय को उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सर्वाइकल कैंसर, स्तन कैंसर तथा मुख कैंसर के बारे में जानकारी प्रदान करना एवं बचाव हेतु स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिये प्रेरित करना।
- समुदाय को पर्याप्त नींद के बारे में सुझाव दिया जाना।
- समुदाय को जानकारी प्रदान की जाये कि वह समाज में अच्छे सामाजिक रिश्ते बनाये।

### **उपलब्ध संसाधन और सहयोग –**

1. आँगनबाड़ी केन्द्र का अपेक्षित सहयोग प्राप्त करना।
2. उपकेन्द्र/अन्य चिकित्सा इकाईयों का आवश्यक सहयोग प्राप्त करना।
3. बैठक करने हेतु सार्वजनिक स्थल का चिन्हांकन।

### **आशा कार्यकर्त्री के दायित्व—**

- स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस मनाये जाने से पूर्व समुदाय को दिवस की उपयोगिता के सम्बन्ध में जागरूक किया जाये।
- आँगनबाड़ी, उपकेन्द्र/अन्य चिकित्सा इकाई से सहयोग प्राप्त करने हेतु बैठक आयोजित की जाये।
- बैठक के माध्यम से आँगनबाड़ी कार्यकर्त्री एवं चिकित्सक/चिकित्सा सहयोगी को स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस में आने एवं समुदाय को सम्बोधित करने के लिए आमंत्रित किया जाये।
- स्वस्थ जीवन शैली प्रोत्साहन दिवस पर समुदाय को उच्च रक्तचाप, मधुमेह, सर्वाइकल कैंसर, मुख कैंसर, स्तन कैंसर के बारे में चर्चा करें एवं समुदाय को इन बीमारियों से बचाव के बारें में बतायें तथा आवश्यकतानुसार संदर्भन सेवाओं के उपयोग हेतु चर्चा की जाये।
- समुदाय को स्वस्थ आदतें अपनाने के सम्बन्ध में चर्चा की जाये।
- स्वस्थ आदतें अपनाने के सम्बन्ध में, दी०एच०एस०एन०सी० सदस्यों व विद्यालयों के सहयोग से रैली निकाली जाये तथा विद्यालय के शिक्षकों एवं विद्यार्थियों से अपेक्षित सहयोग प्राप्त कर नुकड़ नाटक का आयोजन भी किया जा सकता है।
- विद्यालयों में पोस्टर प्रतियोगिता, वाद-विवाद प्रतियोगिता एवं किंवज इत्यादि का भी आयोजन किया जा सकता है।

### **वित्तीय व्यवस्था —**

भारत सरकार से प्राप्त अनुमोदित वार्षिक राज्य कार्य योजना वर्ष 2018–19 के एफ.एम.आर. कोड संख्या-3.1.1.6.2 के अन्तर्गत मासिक गतिविधियों हेतु आशाओं को नवीनप्रोत्साहन धनराशि अनुमोदित की गयी है। जिसके अन्तर्गत आशाओं को प्रतिमाह ₹0 200.00 की धनराशि प्रदान की जायेगी। जिन राजस्व ग्रामों (500 से अधिक जनसंख्या) में एक से अधिक आशायें हैं, उन आशाओं द्वारा ग्राम स्तर पर उक्त गतिविधियों का संचालन एक साथ किया जायेगा एवं इस हेतु समस्त सम्बन्धित आशाओं को प्रतिपूर्ति राशि देय होगी। हैल्थ प्रमोशन दिवस के अन्तर्गत की जाने वाली गतिविधियों के आयोजन हेतु ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की असम्बद्ध धनराशि से अधिकतम ₹ 150.00 प्रतिमाह व्यय की जा सकती है।

आशाओं द्वारा अपने मासिक भुगतान वाउचर में प्रतिमाह गतिविधि हेतु ₹ 200.00 प्रतिपूर्ति राशि का अकन किया जायेगा। यदि भुगतान वाउचर में उक्त गतिविधि हेतु कॉलम उपलब्ध नहीं है तो अन्य प्रतिपूर्ति के कॉलम में अकन किया जा सकता है। गतिविधि का सत्यापन सम्बन्धित ए.एन.एम. द्वारा किया जायेगा।

### अनुश्रवण एवं मूल्यांकन

जिला/ब्लॉक स्तर के अधिकारियों द्वारा आशा संगिनी के माध्यम से प्रत्येक आशा की कार्य योजना तैयार करायी जाये एवं आयोजित की जाने वाली मासिक गतिविधियों का नियमित अनुश्रवण किया जाये।

अतः उपरोक्त के क्रम में आपसे अपेक्षाकी जाती है कि दिये गये दिशा-निर्देशों की प्रति समस्त अधीक्षक/प्रभारी चिकित्सा अधिकारियों को उपलब्ध कराते हुयेदिशा-निर्देशों का पालन कराया जाना सुनिश्चित करायें। किसी भी दशा में उपलब्ध करायी गयी धनराशि का अन्य किसी मद में व्यय न किया जाये। यदि किसी भी प्रकार की वित्तीय अनियमितता पायी जाती है, तो सम्बन्धित अधिकारी व्यक्तिगत रूप से उत्तरदायी होंगे।

भवदीया,

(डा० नीना गुप्ता)  
महानिदेशक,  
परिवार कल्याण

पत्रांक: प0क0 / ०८-प्रश्न0 / आ०यो० / दिशा-निर्देश / २०१८-१९ / तद्दिनांक। ५६४४-२४५

प्रतिलिपि: निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित-

1. प्रमुख सचिव, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उ०प्र० शासन।
2. महानिदेशक, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, स्वास्थ्य भवन, लखनऊ।
3. मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, लखनऊ।
4. समस्त मण्डलायुक्त, उत्तर प्रदेश।
5. निदेशक, बाल विकास सेवा एवं पुष्टाहार, उ०प्र०, लखनऊ।
6. समस्त जिलाधिकारी/अध्यक्ष, जिला स्वास्थ्य समिति, उत्तर प्रदेश।
7. समस्त मण्डलीय अपर निदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उ०प्र०।
8. वित्त नियंत्रक, राज्य कार्यक्रम प्रबंधन इकाई, एन०आर०एच०एम०, लखनऊ।
9. ✓ महाप्रबन्धक, एम०आई०एस० को इस अनुरोध के साथ प्रेषित कि उक्त दिशा-निर्देशों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन की वेबसाइट पर अपलोड करना सुनिश्चित करें।
10. समस्त वरिष्ठ वित्त एवं लेखाधिकारी/वित्त एवं लेखा अधिकारी, कार्यालय मुख्य चिकित्सा अधिकारी को इस निर्देश के साथ प्रेषित कि उपयुक्त दिये गये निर्देशों के अनुसार वित्त प्रावधानों का कड़ाई से पालन करें तथा व्यय विवरण समय से भेजवाना सुनिश्चित करें।
11. समस्त मण्डलीय परियोजना प्रबंधक, उ०प्र०।
12. समस्त रीजनल कोऑर्डिनेटर (आशा), उ०प्र०।
13. समस्त जिला कार्यक्रम प्रबंधन इकाई, उ०प्र०।

(डा० नीना गुप्ता)  
महानिदेशक,  
परिवार कल्याण