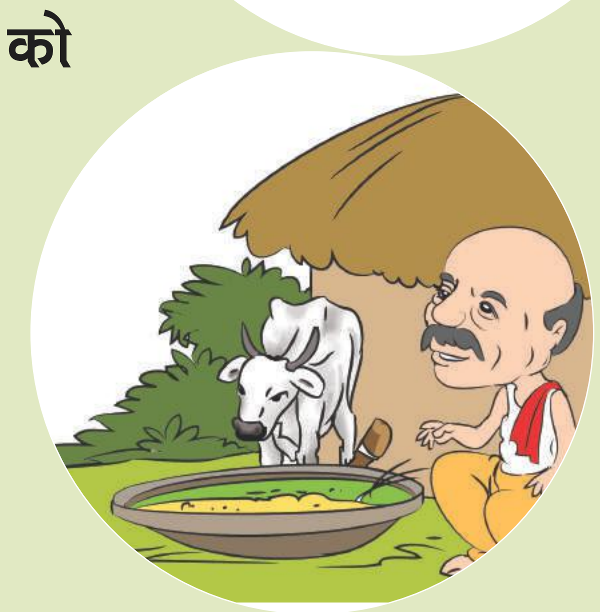
जन स्वास्थ्य दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

बीमारियों से बचाव के लिए हाथों कि साफ-सफाई ज़रूरी है - हाथ कब धोएं?

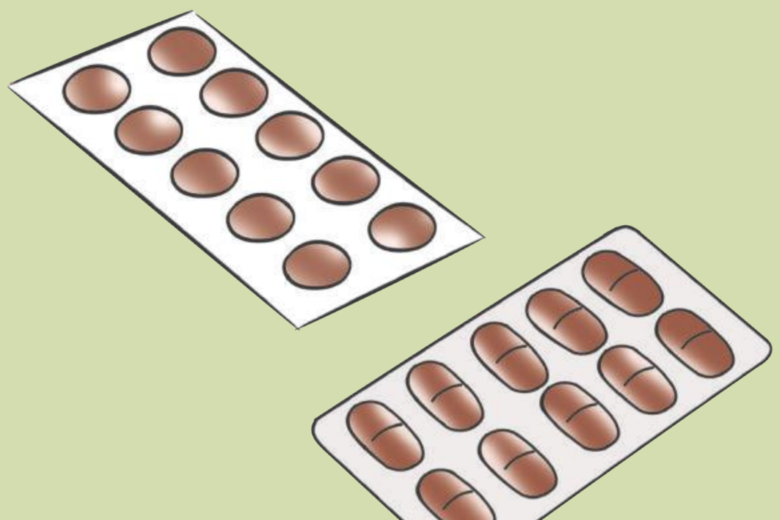


- खाना खाने और पकाने से पूर्व
- शौच का उपयोग करने के बाद
- पशुओं एवं पालतू जानवरों को छूने के पश्चात
- बीमार लोगों को देखने से पूर्व और बाद में
- छींकते या खाँसते समय हाथ का इस्तेमाल होने के बाद

स्वच्छ जल और साफ-सफाई रखें

- बीमारियों से बचाव के लिए साफ पेयजल का इस्तेमाल करें और पानी को ढ़क कर रखें। साफ पानी के लिए हमें पानी को एक मिनट तक ऊबालना चाहिए।
- खुले में शौच ना करें और बीमारियों को अपने गाँव में फैलने से रोकें।
- अपने और बच्चों के हाथों कि साफ-सफाई का ध्यान रखें और साबुन से हाथ धोएं।

कृमिनाशक अपनाएं व पेट में होने वाले कीड़ों से बचें



- पेट में कीड़े होने की वजह से माँ तथा शिशु दोनों को ही खून की कमी हो सकती है।
- शिशु के पेट में कीड़े होने से भूख में कमी के साथ-साथ उसके शारीरिक व मानसिक विकास पर भी प्रभाव पड़ता है।
- गर्भवती महिलाएं ए.एन.सी. के दौरान कृमिनाशक गोली लें।
- शिशुओं को आँगनवाड़ी केन्द्र अथवा स्कूल से कृमिनाशक गोली लेनी चाहिए।

हाथ की सफाई करने का तरीका

- **भिंगोएं :** साफ बहते पानी (गर्म या ठंडे) से अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएं।
- **झाग बनाएं :** हाथों में साबुन को अच्छी तरह से मलकर झाग बनाएं। हथेली के पीछे, ऊँगलियों के बीच और नाखूनों के नीचे ठीक से मलें।
- **रगड़े :** अपने दोनों हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक आपस में रगड़ कर साफ करें।
- **धोएं :** बहते पानी के नीचे हाथों को खूब अच्छी तरह से धोएं।
- **सुखाएं :** अपने हाथों को हवा में सुखाएं अथवा साफ तौलिया से पोछें, साड़ी के पल्लू या पहने हुए कपड़े से ना पोछें।

घर तथा सार्वजनिक स्थल स्वच्छ रखें

- खाँसते अथवा छींकते समय मुँह पर कपड़ा रखें ताकि बीमारी के कीटाणु ना फैलें।
- खाने से पूर्व फलों और सब्जियों को अच्छी तरह से धोएं।
- व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें - (नहाना, बालों को धोना, साफ कपड़े पहनना, दाँत साफ करना व नाखून काटना)
- अपने गाँव/कस्बों में जलभराव और कूड़ा रहित वातावरण सुनिश्चित करें।

Takeaway 3.4
Monday, April 23, 2018 1:34:12 PM

जन स्वास्थ्य दिवस के आयोजन के लिए दिशा-निर्देश

पूर्व तैयारी (कम से कम 2-3 दिन पहले)

1. गाँव के सभी महिला एवं पुरूषों को आमंत्रित करें।
2. निम्नलिखित को आमंत्रित करें:
   - (क) आशा, ए.एन.एम.
   - (ख) पंचायती राज के सदस्य, वी.एच.एस. एन.सी. सदस्य
   - (ग) स्कूल जाने वाले बच्चे, किशोर एवं किशोरियाँ
4. कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली प्रमुख जानकारी का अध्ययन कर लें।

कार्यक्रम के दिन की तैयारी

1. आँगनवाड़ी केन्द्र या **कार्यक्रम स्थल की सफाई** और भागीदारों के लिए उचित स्थान को सुनिश्चित करें।
2. निम्नलिखित की व्यवस्था व तैयारी करें:
   - (क) हाथ धोने के लिए एक उचित स्थान का चयन करें। कोशिश करें कि वहाँ बहते पानी की सुविधा हो
   - (ख) हाथ धोने के लिए साबुन
   - (ग) यदि बहता पानी संभव नहीं हो तो बाल्टियों में पर्याप्त पानी और लोटा रखें
   - (घ) हाथ पोंछने के लिए साफ धुला तौलिया
   - (ङ) कृमिनाशक के लिए दी जाने वाली गोली
   - (च) परामर्श देने के लिए सामग्री, उपलब्धता अनुसार
   - (छ) बैठने के लिए दरी या चटाई
   - (ज) भागीदारों के लिए जलपान की व्यवस्था
3. याददाश्त को ताज़ा करने लिए कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली **प्रमुख जानकारी को दोहरा लें**।

कार्यक्रम के दौरान प्रमुख गतिविधियाँ

1. सभी भागीदारों का स्वागत करें।
2. इस कार्यक्रम को आयोजित करने के **उद्देश्य को स्पष्ट करें**। कार्यक्रम से संबंधित ज़रूरी संदेश दें और सभी को कार्यक्रम में बतायी बातों को याद रखने और अपने व्यवहार में शामिल करने को कहें। सुनिश्चित करें कि पीछे दिए गए सभी संदेशों के बारे में भागीदारों को जानकारी दी गयी है।
3. कृमिनाशक वाली गोली सभी को दिखाएं व उसका महत्व समझाएं।
4. साफ-सफाई और व्यक्तिगत स्वच्छता से जुड़ी निम्न जानकारी दें।
   - (क) हाथ की सफाई की आवश्यकता एवं कब हाथ धाने चाहिए
   - (ख) हाथ धोने की विधि का प्रदर्शन, ज्यादा से ज्यादा लोगों को भाग लेने के लिए प्रेरित करें
   - (ग) घर और आस-पास के वातावरण की साफ-सफाई
   - (घ) व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान

प्रतिभागियों को कार्यक्रम में जोड़ना

1. भागीदारियों से घर/समुदाय में व्यक्तिगत स्वच्छता एवं साफ-सफाई से संबंधित व्यवहारों के बारे में पता करें:
   - (क) हाथ धोने की आदत
   - (ख) खुले में शौच ना करें
   - (ग) नियमित नहाना, बाल धोना, दांत साफ करना आदि
   - (ग) पीने के पानी की उपलब्धता, उसकी स्वच्छता और उसका इस्तेमाल
2. कार्यक्रम में भाग लेने वाले भागीदारों से पूछें कि क्या उन्हें कार्यक्रम में बताये गये संदेश याद हैं?
3. सभी से पता करें कि वे घर और अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखने में किस तरह मदद करेगें?
4. पूछें कि वे अपने शिशुओं और घर के अन्य सदस्यों द्वारा "साफ-सफाई" को अपनाने में क्या भूमिका निभायेगें?

कार्यक्रम का समापन

1. सलाह का पालन करने के लिए भागीदारों से प्रतिबद्धता लें।
2. भागीदारों को अगले कार्यक्रम के बारे में सूचित करें।
3. उपस्थिति लें और संबंधित रजिस्टर में दर्ज करें।
4. किसी लोक गायन के साथ कार्यक्रम का समापन करें।
5. भागीदारों को जलपान दें।

अगले सप्ताह गृह भ्रमण करने का याद रखना

अगले सप्ताह गृह भ्रमण करते समय पता करें कि कार्यक्रम में दी गई सलाह का पालन हो रहा है अथवा नहीं। क्या हाथ धोने और साफ-सफाई की आदत में कुछ बदलाव आया है?

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

Takeaway 3.4
Monday, April 23, 2018 1:34:13 PM