Ministry of Rural Development
Government of India

NRLM

पंचसूत्र- कोविड-19 से बचने के उपाय

1

- घर से बाहर निकलते समय और काम पर जाने के दौरान, अपने मुंह और नाक को मास्क, दुपट्टे या साफ कपड़े से ढक कर रखें।

2

- 1 मीटर की दूरी बनाए रखें
- गले न लगाएं और न ही हाथ मिलाएं

3

- कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथ बार धोएं -
- सार्वजनिक स्थानों पर थूकें नहीं
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को न छुएं

4

- गर्म पानी पीएं
- पौष्टिक खाना खाएं
- अपने भोजन में अदरक, हल्दी, तुलसी, जीरा, दालचीनी शामिल करें

5

- यदि आपमें बुखार, सूखी खांसी और सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण दिखाते हैं तो चिकित्सा सहायता लें

बुखार

सूखी खांसी

साँस लेने में परेशानी

कोविड -19 टीकाकरण

वर्ष 2020 की शुरुआत के बाद से भारत और दुनिया कोविड -19 महामारी की चपेट में हैं। इस बीमारी ने दुनिया के हर देश को प्रभावित किया है। भारत में 11,787,534 मामले और 160,726 मौतें हुई हैं। (31 मार्च 2021)

आइए हम सरल, नि: शुल्क उपायों का उपयोग करके इस घातक बीमारी को कैसे रोकें। नियमित कोविड-19 सुरक्षा उपायों के अलावा, अब एक टीका भी उपलब्ध है।

कोविड-19 टीकाकरण में सीआरपी की भूमिका

ब्लॉक कोऑर्डिनेटरों / प्रबंधकों के साथ समन्वय करें कि कोविड के टीके कहाँ और कैसे उपलब्ध हैं और टीकाकरण की प्रक्रिया समझें

- टीकाकरण प्रक्रिया के बारे में वी ओ / एस ए सी सदस्यों को सूचित करें
- नीचे दिए गए अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और वी ओ / एस ए सी सदस्यों को टीके की सही जानकारी प्रदान करें
- कोविड-19 टीकाकरण के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए VO का सहयोग करें।

कोविड-19 वैक्सीन पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

कोविड वैक्सीन क्या है?

कोविड -19 वैक्सीन में वही रोगाणु होते हैं जो बीमारी का कारण बनते हैं। लेकिन वे या तो मरे हुए होते हैं या इतने कमज़ोर होते हैं कि आपको बीमार नहीं करते हैं। कुछ टीकों में रोग के रोगाणु का केवल एक हिस्सा होता है।

वैक्सीन एंटीबॉडी का उत्पादन करने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित करता है। टीका लगवाने के बाद आप उस बीमारी के लिए प्रतिरक्षा विकसित करते हैं। इसी कारणवश टीकाकरण को एक शक्तिशाली दवा के रूप में जाना जाता है। अधिकांशतः दवाएं बीमारियां हो जाने के बाद उनका इलाज करने में प्रयोग की जाती हैं परन्तु टीकाकरण, विशेष रूप से बीमारी होने से पहले ही उसकी रोकथाम के लिए प्रयोग किया जाता है।

क्या मेरे लिए जल्द ही कोई कोविड वैक्सीन निर्धारित है?

भारत में कोविड वैक्सीन 16 जनवरी, 2021 को शुरु की गई थी। वैक्सीन प्राप्त करने वाले पहले समूह में हेल्थकेयर और फ्रंटलाइन वर्कर्स शामिल हैं। कोविड- 19 वैक्सीन प्राप्त करने वाला दूसरा समूह 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति और 45 से 59 वर्ष के बीच के व्यक्ति हैं, जिनमें अन्य बीमारियाँ भी हैं। यह समूह 1 मार्च 2021 से टीकाकरण के लिए पात्र होगा। 1 अप्रैल 2021 के बाद, यह टीका 45 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए उपलब्ध होगा।

क्या वैक्सीन लेना अनिवार्य है?

कोविड -19 के लिए टीकाकरण स्वैच्छिक है। हालांकि, इस बीमारी के खिलाफ स्वयं की रक्षा के लिए कोविड-19 वैक्सीन का पूरा शेड्यूल प्राप्त करना उचित है ताकि इस बीमारी के प्रसार को सीमित किया जा सके व परिवार के सदस्यों, दोस्तों, रिश्तेदारों और सहकर्मियों सहित करीबी संपर्कों तक इसे फैलने से रोका रोका जा सके।

क्या यह वैक्सीन सुरक्षित होगी क्योंकि इसे थोड़े समय में परीक्षण और पेश किया जा रहा है?

नियामक निकायों द्वारा वैक्सीन की सुरक्षा और प्रभावकारिता के मानकों के आधार पर प्रमाणित होने के बाद ही देश में टीके लगाए जा रहे हैं।

क्या कोविड से ठीक हुए व्यक्तियों को वैक्सीन लेना आवश्यक है?

हां, कोविड -19 के साथ संक्रमण के पिछले इतिहास के बावजूद कोविड वैक्सीन का पूरा शेड्यूल प्राप्त करना उचित है। यह बीमारी के खिलाफ एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित करने में मदद करेगा।

उपलब्ध कई प्रकार के टीकों में से, टीकाकरण हेतु एक या एक से अधिक टीके को कैसे चुना जाता है?

टीकाकरण हेतु सही टीके का चुनाव व उसे लाइसेंस देने की प्रक्रिया हमारे देश के ड्रग रेगुलेटर द्वारा की जाती है जिसमें टीकाकरण के बाद उम्मीदवारों की सुरक्षा तथा टीके की प्रभावकारिता के परीक्षण के डेटा का अध्ययन किया जाता है व समबन्धित मानकों पर खरा उतरने के बाद ही लाइसेंस प्रदान किया जाता है। इसलिए, कोविशिल्ड वैक्सीन और कोवैक्सिन दोनों की सुरक्षा और प्रभावकारिता, मानकों के आधार पर तुलनीय है। हालांकि, यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि टीकाकरण का पूरा कार्यक्रम केवल एक प्रकार के टीके द्वारा पूरा किया जाये क्योंकि अलग अलग प्रकार के कोविड -19 टीके विनिमेय करने हेतु सही नहीं हैं।

क्या भारत में लगाई जाने वाली कोविड वैक्सीन उतना ही प्रभावी है जितना की दूसरे देशो में लगाई जाने वाली।

हाँ। भारत में शुरू की गई कोविड -19 वैक्सीन उतनी ही प्रभावी होगी जितनी कि अन्य देशों द्वारा विकसित वैक्सीन। इसकी सुरक्षा और प्रभावकारिता सुनिश्चित करने के लिए टीकाकरण के विभिन्न चरणबद्ध परीक्षण किये गए हैं।

यदि कोई कैंसर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों की दवा ले रहा है, तो क्या वह कोविड -19 वैक्सीन ले सकता है?

हाँ। ऐसे व्यक्ति जिन्हें अन्य बीमारियां भी हैं, उन्हें उच्च जोखिम वाली श्रेणी में माना जाता है। उन्हें कोविड -19 टीकाकरण कराने की आवश्यकता है। 45 से 59 वर्ष के बीच के व्यक्तियों को, अपनी परिस्थिति से अवगत कराने के लिए, एक पंजीकृत चिकित्सक के प्रमाणपत्र की आवश्यकता होगी, ताकि वे 1 मार्च 2021 से शुरू होने वाले टीकाकरण के चरण में भाग लेने योग्य हों।

क्या 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए कोविड -19 वैक्सीन दी जानी चाहिए?

अभी तक, 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए कोविड वैक्सीन की संस्तुति नहीं की जाती है और इसे नहीं दिया जाना चाहिए।

क्या गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए कोविड -19 वैक्सीन दी जानी चाहिए?

फिलहाल, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए कोविड -19 वैक्सीन की संस्तुति नहीं की जाती है और इसे नहीं दिया जाना चाहिए।

क्या मुझे वैक्सीन प्राप्त करने के बाद मास्क / अन्य कोविड उपयुक्त सावधानियों का उपयोग करने की आवश्यकता है?

हां, यह नितांत आवश्यक है कि कोविड वैक्सीन प्राप्त करने वाले हर व्यक्ति को कोविड के उचित व्यवहार का पालन करना जारी रखना चाहिए, यानी, मास्क, दो गज की दूरी और हाथ की सफाई ताकि स्वयं को और लोगों को संक्रमण फैलने से बचाया जा सके।

टीकाकरण के बाद मैं कब तक कोविड -19 बीमारी से सुरक्षित रहूंगी/ रहूँगा?

टीकाकृत व्यक्तियों में प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया की समय सीमा का आंकलन व निर्धारण होना बाकी है। इसलिए, मास्क, हाथ की सफाई, दो गज की दूरी और अन्य COVID-19 उपयुक्त व्यवहारों का उपयोग दृढ़ता से करने की सलाह दी जाती है।

इस वैक्सीन के तत्काल और विलंबित दुष्प्रभाव क्या हैं?

कोविशिल्ड®: कुछ हल्के लक्षण हो सकते हैं जैसे इंजेक्शन देने की जगह पर सूजन, इंजेक्शन देने की जगह पर दर्द, सिरदर्द, थकान, मांसलता में पीड़ा, बेचैनी, ताप, ठंड लगना और गठिया, मतली। कभी कभार कुछ प्रतिकूल प्रभाव (तंत्रिका विकार) बताया गया है परन्तु वह टीकाकरण की वजह से ही है, यह स्थापित नहीं हो पाया है।

कोवैक्सिन®: कुछ हल्के लक्षण हो सकते हैं जैसे इंजेक्शन देने की जगह पर दर्द, सिरदर्द, थकान, बुखार, शरीर में दर्द, पेट में दर्द, मतली और उल्टी, चक्कर आना-चक्कर आना, कांपना, पसीना, सर्दी, खांसी और इंजेक्शन देने की जगह पर सूजन आदि । कोई अन्य टीका-संबंधी गंभीर प्रतिकूल प्रभाव नहीं बताया गया है।

कोविड -19 वैक्सीन प्राप्त करने के बाद क्या आपको शराब से बचना चाहिए?

शराब का सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार, शराब में उपस्थित अल्कोहल का वैक्सीन की प्रभावशीलता को कम करने का होने का कोई प्रमाण नहीं है।

सोशल मीडिया पर किये गए के अनुसार, कोविड -19 वैक्सीन महिला प्रजनन क्षमता को प्रभावित कर सकता है। क्या यह सच है?

अफवाहें या सोशल मीडिया पोस्ट बताती हैं कि कोविड -19 वैक्सीन बांझपन का कारण बन सकते हैं, जो कि सच नहीं है और पूरी तरह निराधार है। इस तरह की अफवाहें पूर्व में अन्य टीकों के खिलाफ भी फैलाई गई थीं, उदहारण के तौर पर पोलियो और खसरा। उपलब्ध टीकों में से कोई भी प्रजनन क्षमता को प्रभावित नहीं करता है। सभी टीकों और उनके घटकों को पहले जानवरों पर और बाद में मनुष्यों में परीक्षण किया जाता है ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या उनका कोई दुष्प्रभाव है? टीकों को उनकी सुरक्षा और प्रभावकारिता सुनिश्चित करने के बाद ही उपयोग के लिए अधिकृत किया जाता है।

कोविड वैक्सीन प्राप्त करने की प्रक्रिया

मुझे कोविड -19 टीका कैसे मिल सकता है?

आप लिंक www.cowin.gov.in का उपयोग करके Co-WIN पोर्टल पर लॉग इन करें और कोविड-19 टीकाकरण के लिए पंजीकरण करने हेतु "रजिस्टर / साइन इन योरसेल्फ" टैब पर क्लिक करें।

क्या ऐसा कोई मोबाइल ऐप है जिसे टीकाकरण के लिए पंजीकृत करने हेतु इस्तेमाल किया जा सके?

भारत में टीकाकरण के लिए पंजीकरण के लिए कोई अधिकृत मोबाइल ऐप नहीं है। आपको Co-WIN पोर्टल में लॉग इन करना होगा तथा पंजीकरण कराना होगा । आप आरोग्य सेतु ऐप के माध्यम से भी टीकाकरण के लिए पंजीकरण कर सकते हैं।

क्या वैक्सीन प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य विभाग के साथ पंजीकरण अनिवार्य है?

नहीं, टीकाकरण केंद्र भी हर दिन सीमित संख्या में ऑन-स्पॉट पंजीकरण स्लॉट प्रदान करते हैं। हालांकि, परेशानी मुक्त टीकाकरण अनुभव के लिए पहले से ही ऑनलाइन पंजीकरण और अपॉइंटमेंट निर्धारण करने की सलाह दी जाती है।

एक मोबाइल नंबर के माध्यम से Co-WIN पोर्टल में कितने लोगों को पंजीकृत किया जा सकता है?

एक ही मोबाइल नंबर का उपयोग करके 4 लोगों को टीकाकरण के लिए पंजीकृत किया जा सकता है।

स्मार्ट फोन या कंप्यूटर तक पहुंच न रखने वाले नागरिक ऑनलाइन पंजीकरण का प्रबंधन कैसे कर सकते हैं?

एक ही मोबाइल नंबर का उपयोग करके 4 लोगों को टीकाकरण के लिए पंजीकृत किया जा सकता है। ऑनलाइन पंजीकरण के लिए आप दोस्तों या परिवार की मदद ले सकते हैं। अपने स्वयं के फीचर फोन का उपयोग आपके मित्र के स्मार्ट फोन या पोर्टल पर पंजीकरण के माध्यम से भी किया जा सकता है। ऑन द स्पॉट पंजीकरण की सुविधा भी उपलब्ध है।

क्या कोई पंजीकरण शुल्क देना है?

नहीं, कोई पंजीकरण शुल्क नहीं है।

टीकाकरण के लिए अपॉइंटमेंट लेने की प्रक्रिया

क्या मैं Co-WIN पोर्टल में टीकाकरण के लिए अपॉइंटमेंट बुक कर सकती /सकता हूं?

हां, आप अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर के माध्यम से Co-WIN पोर्टल में लॉग-इन करने के बाद Co-WIN पोर्टल के माध्यम से टीकाकरण के लिए नियुक्ति बुक कर सकते हैं।

क्या मैं अपॉइंटमेंट पर्ची डाउनलोड कर सकती /सकता हूं?

हां, अपॉइंटमेंट निर्धारित होने के बाद, अपॉइंटमेंट की पर्ची निर्धारित होने के बाद डाउनलोड की जा सकती है।

मुझे निकटतम टीकाकरण केंद्र कैसे मिल सकता है?

Co-WIN पोर्टल (या आरोग्य सेतु) पर आप पिन कोड के माध्यम से या राज्य और जिले को चुनकर अपने स्थान के निकटतम टीकाकरण केंद्र को खोज सकते हैं।

क्या होगा अगर मैं अपॉइंटमेंट की तारीख पर टीकाकरण के लिए नहीं जासकती / सकता हूं? क्या मैं अपनी अपॉइंटमेंट को रद्द कर सकती/ सकता हूं?

अपॉइंटमेंट को किसी भी समय पुनर्निर्धारित किया जा सकता है। यदि आप अपॉइंटमेंट की तिथि पर टीकाकरण के लिए नहीं जाते हैं, तो आप "पुनर्निर्धारित" टैब पर क्लिक करके अपॉइंटमेंट को पुनर्निर्धारित कर सकते हैं।

क्या मेरे पास अपॉइंटमेंट रद्द करने का विकल्प है?

हां, आप पहले से निर्धारित एक अपॉइंटमेंट को रद्द कर सकते हैं। आप अपॉइंटमेंट को पुनर्निर्धारित भी कर सकते हैं और अपनी सुविधा का दूसरा दिनांक या समय स्लॉट चुन सकते हैं।

मुझे टीकाकरण की तारीख और समय की पुष्टि कहां से प्राप्त होगी?

अपॉइंटमेंट निर्धारित होने के बाद, आपको अपने पंजीकृत मोबाइल नंबर पर भेजे गए एसएमएस में टीकाकरण के लिए चुने गए टीकाकरण केंद्र, तिथि और समय स्लॉट का विवरण प्राप्त होगा। आप अपॉइंटमेंट पर्ची भी डाउनलोड कर सकते हैं और इसे प्रिंट कर सकते हैं या अपने स्मार्ट फोन में रख सकते हैं।

क्या मुझे अपॉइंटमेंट के बिना टीकाकरण मिल सकता है?

टीकाकरण केंद्र हर दिन सीमित संख्या में ऑन-स्पॉट पंजीकरण स्लॉट प्रदान करते हैं। हालांकि, Co-WIN पोर्टल का उपयोग करके ऑनलाइन अपॉइंटमेंट लेने की सलाह दी जाती है ताकि टीकाकरण केंद्र में प्रतीक्षा समय और कतार से बचा जा सके, क्योंकि प्रत्येक केंद्र में केवल सीमित स्लॉट ही ऑन-स्पॉट पंजीकरण के लिए उपलब्ध होते हैं।

दूसरी खुराक की समय सारणी

क्या टीकाकरण की दूसरी खुराक लेना आवश्यक है?

हाँ। यह संस्तुत किया जाता है कि टीकाकरण का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए टीके की दोनों खुराक ली जानी चाहिए। दोनों खुराक एक ही वैक्सीन प्रकार की होनी चाहिए।

मुझे टीकाकरण की दूसरी खुराक कब लेनी चाहिए?

यह संस्तुत किया जाता है कि COVAXIN की दूसरी खुराक पहली खुराक लेने की तारीख से 4 से 6 सप्ताह के अंतराल में दिलाई जाए। COVISHIELD के लिए अनुशंसित अंतराल 4-8 सप्ताह है ** (अद्यतन रखें)। आप अपनी सुविधा के अनुसार दूसरी खुराक के टीकाकरण की तारीख चुन सकते हैं।

क्या मेरी दूसरी खुराक का अपॉइंटमेंट Co-WIN सिस्टम द्वारा स्वचालित रूप से निर्धारित किया जाएगा?

नहीं, आपको दूसरी खुराक के टीकाकरण के लिए अपॉइंटमेंट लेना होगा। Co-WIN प्रणाली आपको ऐसे टीकाकरण केंद्र में एक अपॉइंटमेंट बुक करने में मदद करेगी जहां दूसरी उसी प्रकार के वैक्सीन (COVAXIN या COVISHIELD) का टीका लगाया जा रहा है जैसे कि पहली खुराक में लगाया गया था।

अगर मुझे अपनी ऑनलाइन पंजीकरण से संबंधित कुछ समस्याएं हैं तो मैं किससे संपर्क कर सकती/सकता हूं?

आप राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 'पर कॉल कर सकते हैं तथा कोविड -19 टीकाकरण और Co-WIN सॉफ्टवेयर समबन्धी सभी सूचना और मार्गदर्शन पा सकते हैं।

टीकाकरण

क्या टीकाकरण सभी टीकाकरण केंद्रों पर मुफ्त है?

नहीं, सरकारी अस्पतालों में टीकाकरण निःशुल्क है और निजी अस्पतालों में Rs 250 प्रति खुराक की धनराशि ली जाती है। अपॉइंटमेंट बुक करते समय नागरिक Co-WIN पोर्टल पर यह जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

दूसरी खुराक के टीकाकरण के समय मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

टीकाकरण केंद्रों को यह सुनिश्चित करने के लिए निर्देशित किया गया है कि यदि किसी नागरिक को टीके की दूसरी खुराक दी जा रही है, तो उन्हें यह पुष्टि करनी चाहिए कि पहली खुराक का टीकाकरण उसी वैक्सीन के साथ किया गया था जैसा कि दूसरी खुराक के समय दिया जा रहा है और पहली खुराक 28 दिन से पहले दी जा चुकी है। आपको वैक्सीन के प्रकार के बारे में, और वैक्सीन के साथ पहली खुराक की तारीख के बारे में सही जानकारी साझा करनी चाहिए। आपको पहली खुराक के बाद जारी किए गए अपने वैक्सीन प्रमाण पत्र को ले जाना चाहिए।

टीकाकरण प्रमाणपत्र

मुझे टीकाकरण प्रमाणपत्र की आवश्यकता क्यों है?

टीकाकरण प्रमाण पत्र टीकाकरण का एक सत्यापन योग्य प्रमाण है जिसका उपयोग आप उन मामलों में कर सकते हैं जहां ऐसी कोई आवश्यकता निर्दिष्ट है।

टीकाकरण प्रमाणपत्र प्रदान करने के लिए कौन जिम्मेदार है?

टीकाकरण केंद्र आपके प्रमाण पत्र को बनाने और टीकाकरण के दिन प्रिंटआउट प्रदान करने के लिए जिम्मेदार है। कृपया केंद्र में प्रमाणपत्र प्राप्त करने पर जोर दें। निजी अस्पतालों में, प्रमाण पत्र की एक प्रिंटआउट का शुल्क, टीकाकरण के लिए सेवा शुल्क (250 रुपये प्रति खुराक तक) में शामिल किया गया है।

मैं टीकाकरण प्रमाणपत्र कहां से डाउनलोड कर सकती /सकता हूं?

आप सरल प्रक्रिया का पालन करके Co-WIN पोर्टल से या आरोग्य सेतु ऐप से या डिजी-लॉकर के माध्यम से टीकाकरण प्रमाणपत्र डाउनलोड कर सकते हैं। आप पंजीकरण के समय उपयोग किए गए मोबाइल नंबर का उपयोग करके प्रमाणपत्र पा सकते हैं। आपको एक लिंक के साथ एक एसएमएस प्राप्त होगा जिसका उपयोग किसी भी समय प्रमाण पत्र बनाने के लिए किया जा सकता है।

टीकाकरण के लिए मुझे कौन से दस्तावेज अपने साथ ले जाने चाहिए?

Co-WIN पोर्टल पर पंजीकरण के समय आपके द्वारा निर्दिष्ट अपना पहचान प्रमाण, अपनी अपॉइंटमेंट पर्ची का एक प्रिंटआउट / स्क्रीनशॉट ले जाना चाहिए।

- क) आधार कार्ड
- ख) ड्राइविंग लाइसेंस
- ग) पैन कार्ड
- ड) पासपोर्ट
- ई) पेंशन पासबुक
- च) एनपीआर स्मार्ट कार्ड
- छ) मतदाता पहचान पत्र (ईपीआईसी)

क्या मैं एक अलग राज्य / जिले में दूसरी खुराक का टीका ले सकती /सकता हूं?

हाँ, आप किसी भी राज्य / जिले में टीका लगवा सकते हैं। एकमात्र प्रतिबंध यह है कि आप केवल उन्हीं केंद्रों पर टीकाकरण करवाएंगे जो वैसी ही वैक्सीन लगा रहे हैं जैसी आपकी पहली खुराक पर आपको दी गई थी।

दुष्प्रभावों का प्रतिवेदन

टीकाकरण से होने वाले दुष्प्रभावों के मामले में मैं किससे संपर्क करूं?

यदि आप COVID-19 टीकाकरण के बाद किसी भी दुष्प्रभाव का अनुभव करते हैं, तो आप सूचना और मार्गदर्शन के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 पर कॉल कर सकते हैं। आप सलाह के लिए टीकाकरण केंद्र से भी संपर्क कर सकते हैं जहां आपने टीकाकरण लिया था।

कोविड -19 टीकाकरण पर SHG सदस्यों के लिए संदेश

वर्ष 2020 की शुरुआत के बाद से भारत और दुनिया कोविड -19 महामारी की चपेट में हैं। इस बीमारी ने दुनिया के हर देश को प्रभावित किया है। भारत में 11,787,534 मामले और 160,726 मौतें हुई हैं। (31 मार्च 2021)

आइए हम जानते हैं कि हम सरल, नि:शुल्क उपायों का उपयोग करके इस घातक बीमारी को कैसे रोक सकते हैं । नियमित कोविड -19 सुरक्षा उपायों के अलावा, अब एक टीका भी उपलब्ध है।

कोविड-19 वैक्सीन पर अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

क्या मेरे लिए जल्द ही कोई कोविड वैक्सीन निर्धारित है?

भारत में कोविड वैक्सीन 16 जनवरी, 2021 को शुरु की गई थी। वैक्सीन प्राप्त करने वाले पहले समूह में हेल्थकेयर और फ्रंटलाइन वर्कर्स शामिल हैं। कोविड- 19 वैक्सीन प्राप्त करने वाला दूसरा समूह 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति और 45 से 59 वर्ष के बीच के व्यक्ति हैं, जिनमें अन्य बीमारियाँ भी हैं। यह समूह 1 मार्च 2021 से टीकाकरण के लिए पात्र होगा। 1 अप्रैल 2021 के बाद, यह टीका 45 वर्ष से अधिक आयु के सभी लोगों के लिए उपलब्ध होगा।

क्या वैक्सीन लेना अनिवार्य है?

कोविड -19 के लिए टीकाकरण स्वैच्छिक है। हालांकि, इस बीमारी के खिलाफ स्वयं की रक्षा के लिए कोविड-19 वैक्सीन का पूरा शेड्यूल प्राप्त करना उचित है ताकि इस बीमारी के प्रसार को सीमित किया जा सके व परिवार के सदस्यों, दोस्तों, रिश्तेदारों और सहकर्मियों सहित करीबी संपर्कों तक इसे फैलने से रोका रोका जा सके।

क्या कोविड से ठीक हुए व्यक्तियों को वैक्सीन लेना आवश्यक है?

हां, कोविड -19 के साथ संक्रमण के पिछले इतिहास के बावजूद कोविड वैक्सीन का पूरा शेड्यूल प्राप्त करना उचित है। यह बीमारी के खिलाफ एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया विकसित करने में मदद करेगा।

क्या 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए कोविड -19 वैक्सीन दी जानी चाहिए?

अभी तक, 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए कोविड वैक्सीन की संस्तुति नहीं की जाती है और इसे नहीं दिया जाना चाहिए।

क्या गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए कोविड -19 वैक्सीन दी जानी चाहिए?

फिलहाल, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए कोविड -19 वैक्सीन की संस्तुति नहीं की जाती है और इसे नहीं दिया जाना चाहिए।

क्या मुझे वैक्सीन प्राप्त करने के बाद मास्क / अन्य कोविड उपयुक्त सावधानियों का उपयोग करने की आवश्यकता है?

हां, यह नितांत आवश्यक है कि कोविड वैक्सीन प्राप्त करने वाले हर व्यक्ति को कोविड के उचित व्यवहार का पालन करना जारी रखना चाहिए, यानी, मास्क, दो गज की दूरी और हाथ की सफाई ताकि स्वयं को और लोगों को संक्रमण फैलने से बचाया जा सके।

इस वैक्सीन के तत्काल और विलंबित दुष्प्रभाव क्या हैं?

कोविशिल्ड®: कुछ हल्के लक्षण हो सकते हैं जैसे इंजेक्शन देने की जगह पर सूजन, इंजेक्शन देने की जगह पर दर्द, सिरदर्द, थकान, मांसलता में पीड़ा, बेचैनी, ताप, ठंड लगना और गठिया, मतली। कभी कभार कुछ प्रतिकूल प्रभाव (तंत्रिका विकार) बताया गया है परन्तु वह टीकाकरण की वजह से ही है, यह स्थापित नहीं हो पाया है।

कोवैक्सिन®: कुछ हल्के लक्षण हो सकते हैं जैसे इंजेक्शन देने की जगह पर दर्द, सिरदर्द, थकान, बुखार, शरीर में दर्द, पेट में दर्द, मतली और उल्टी, चक्कर आना-चक्कर आना, कांपना, पसीना, सर्दी, खांसी और इंजेक्शन देने की जगह पर सूजन आदि। कोई अन्य टीका-संबंधी गंभीर प्रतिकूल प्रभाव नहीं बताया गया है।

कोविड वैक्सीन प्राप्त करने की प्रक्रिया

मुझे कोविड -19 टीका कैसे मिल सकता है?

आप लिंक www.cowin.gov.in का उपयोग करके Co-WIN पोर्टल पर लॉग इन करें और कोविड-19 टीकाकरण के लिए पंजीकरण करने हेतु रजिस्टर / साइन इन योरसेल्फ टैब पर क्लिक करें।

क्या कोई पंजीकरण शुल्क देना है?

नहीं, कोई पंजीकरण शुल्क नहीं है।

टीकाकरण के लिए अपॉइंटमेंट लेने की प्रक्रिया

मुझे निकटतम टीकाकरण केंद्र कैसे मिल सकता है?

Co-WIN पोर्टल पर आप पिन कोड के माध्यम से या राज्य और जिले को चुनकर अपने स्थान के निकटतम टीकाकरण केंद्र (या आरोग्य सेतु) को खोज सकते हैं।

दूसरी खुराक की समय सारणी

क्या टीकाकरण की दूसरी खुराक लेना आवश्यक है?

हाँ। यह संस्तुत किया जाता है कि टीकाकरण का पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए टीके की दोनों खुराक ली जानी चाहिए। दोनों खुराक एक ही वैक्सीन प्रकार की होनी चाहिए।

मुझे टीकाकरण की दूसरी खुराक कब लेनी चाहिए?

यह संस्तुत किया जाता है कि COVAXIN की दूसरी खुराक पहली खुराक लेने की तारीख से 4 से 6 सप्ताह के अंतराल में दिलाई जाए। COVISHIELD के लिए अनुशंसित अंतराल 4-8 सप्ताह है ** (अद्यतन रखें)। आप अपनी सुविधा के अनुसार दूसरी खुराक के टीकाकरण की तारीख चुन सकते हैं।

अगर मुझे अपनी ऑनलाइन पंजीकरण से संबंधित कुछ समस्याएं हैं तो मैं किससे संपर्क कर सकता हूं?

आप राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 'पर कॉल कर सकते हैं तथा कोविड -19 टीकाकरण और Co- WIN सॉफ्टवेयर समबन्धी सभी सूचना और मार्गदर्शन पा सकते हैं।

टीकाकरण

क्या टीकाकरण सभी टीकाकरण केंद्रों पर मुफ्त है?

सरकारी अस्पतालों में टीकाकरण निःशुल्क है और निजी अस्पतालों में Rs 250 प्रति खुराक की धनराशि ली जाती है। अपॉइंटमेंट बुक करते समय नागरिक Co-WIN पोर्टल पर यह जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

टीकाकरण प्रमाणपत्र

मुझे टीकाकरण प्रमाणपत्र की आवश्यकता क्यों है?

टीकाकरण प्रमाण पत्र टीकाकरण का एक सत्यापन योग्य प्रमाण है जिसका उपयोग आप उन मामलों में कर सकते हैं जहां ऐसी कोई आवश्यकता निर्दिष्ट है।

टीकाकरण के लिए मुझे कौन से दस्तावेज अपने साथ ले जाने चाहिए?

Co-WIN पोर्टल पर पंजीकरण के समय आपके द्वारा निर्दिष्ट अपना पहचान प्रमाण, अपनी अपॉइंटमेंट पर्ची का एक प्रिंटआउट / स्क्रीनशॉट ले जाना चाहिए।

क) आधार कार्ड
ख) ड्राइविंग लाइसेंस
ग) पैन कार्ड
ड) पासपोर्ट
ई) पेंशन पासबुक
च) एनपीआर स्मार्ट कार्ड
छ) मतदाता पहचान पत्र (ईपीआईसी)

दुष्प्रभावों का प्रतिवेदन

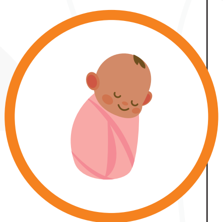
टीकाकरण से होने वाले दुष्प्रभावों के मामले में मैं किससे संपर्क करूं?

यदि आप COVID-19 टीकाकरण के बाद किसी भी दुष्प्रभाव का अनुभव करते हैं, तो आप सूचना और मार्गदर्शन के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 पर कॉल कर सकते हैं। आप सलाह के लिए टीकाकरण केंद्र से भी संपर्क कर सकते हैं जहां आपने टीकाकरण लिया था।

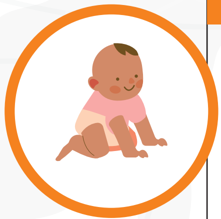
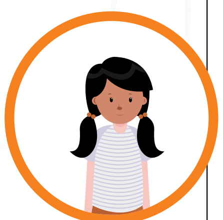
नियमित देखभाल और बीमारी के दौरान देखभाल

प्रिय सखी,

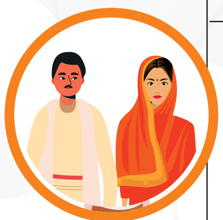
कुछ बीमारियाँ लोगों को एक निश्चित उम्र में ही प्रभावित करती है। इसलिए, एक व्यक्ति के जीवनकाल में अलग-अलग समय पर विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य सुविधाओं की ज़रूरत पड़ती है। नीचे दिया गया हैंडआउट अलग-अलग आयु वर्गों को प्रभावित करने वाले आम रोगों को दर्शाता है। नीचे लिखी सेवाएं सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं पर मुफ्त उपलब्ध हैं।



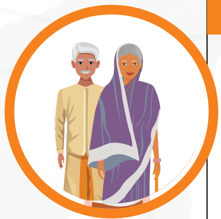
आयु वर्ग	नियमित स्वास्थ्य देखभाल	देखभाल का स्थान	बीमारी	देखभाल का स्थान
0-28 दिन (इस आयु-वर्ग पर लागू कार्यक्रम इस प्रकार हैं: जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK), राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK), सुरक्षित मातृत्व आश्वासन (सुमन) स्कीम, घर पर नवजात की देखभाल (HBNC), पारिवारिक भागीदारी से देखभाल (FPC), स्तनपान प्रबंधन केंद्र (LMC), ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND)	जन्म के समय टीकाकरण	अधिकतर नवजात शिशुओं का जन्म के समय टीकाकरण किया जाता है। यदि टीकाकरण न हुआ हो तो बच्चे को टीकाकरण के लिए VHSND ले जाएं।	समय से पहले जन्म या जन्म के समय वज़न कम होना	समय से पहले जन्मे या जन्म के समय कम वज़न वाले नवजात शिशु को अस्पताल की सिक न्यूबॉर्न केयर यूनिट (SNCU) में कुछ दिनों के लिए भर्ती किया जा सकता है। अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद, नवजात शिशु को डॉक्टर के आदेशों के अनुसार घर ले जाना चाहिए। आशा (ASHA) घर पर जाकर नवजात शिशु की जांच करेंगी और परिवार को नवजात शिशु की देखभाल के बारे में परामर्श देंगी।
	सामान्य नवजात शिशु की जन्म के बाद देखभाल	शिशु को जन्म के बाद पहले 2 दिन स्वास्थ्य संस्थान ले जाएं। उसके बाद, शिशु के 2 वर्ष का होने तक ASHA घर पर जाकर मिलेंगी।	संक्रमण के कारण बुख़ार, खांसी, सर्दी-ज़ुकाम, सांस लेने में कठिनाई, हथेलियों और पैरों के पंजों का पीला पड़ना, शरीर पर छाले/फोड़े, कोई अन्य समस्या	तुरंत ASHA या ANM से संपर्क करें। ASHA या ANM की सलाह के अनुसार नवजात शिशु को अस्पताल ले जाएं।

आयु वर्ग	नियमित स्वास्थ्य देखभाल	देखभाल का स्थान	बीमारी	देखभाल का स्थान
 **28 दिन – 2 वर्ष** (इस आयु-वर्ग पर लागू कार्यक्रम इस प्रकार हैं: जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK), राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK), सुरक्षित मातृत्व आश्वासन (सुमन) स्कीम, घर पर नवजात की देखभाल (HBNC), घर पर छोटे बच्चे की देखभाल (HBYC), ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND)	टीकाकरण	टीकाकरण की खुराकों के लिए VHSND जाएं।	दस्त, न्यूमोनिया, टीके से रोके जा सकने वाले रोग (VPD)	यदि आपको इनमें से किसी के होने का संदेह हो तो ASHA या ANM से संपर्क करें। ASHA या ANM की सलाह के अनुसार बच्चे को अस्पताल ले जाएं।
	बढ़त की निगरानी	बढ़त की मासिक निगरानी के लिए आंगनबाड़ी जाएं।	कमज़ोर बच्चा, वज़न नहीं बढ़ रहा (कुपोषण)	AWW यह पहचान करेंगी कि क्या बच्चा कुपोषित है। AWW और ASHA परिवार को परामर्श देंगी कि पोषण में सुधार कैसे किया जाए। यदि बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित है, तो उसे किसी डॉक्टर के पास भेजा जाएगा और डॉक्टर की सलाह पर उसे न्यूट्रीशन रीहैबिलिटेशन सेंटर (NRC) में भर्ती किया जाएगा।
	VHSND, आंगनबाड़ी या अस्पताल जाते समय MCP कार्ड हमेशा साथ रखें।			
 **2-10 वर्ष** (इस आयु-वर्ग पर लागू कार्यक्रम इस प्रकार हैं: राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK), वीकली आयरन एंड फोलिक एसिड सुप्लिमेंटशन (WIFS), समन्वित बाल विकास योजना (ICDS), मिड-डे मील, ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND)	टीकाकरण	टीकाकरण की खुराकों के लिए VHSND जाएं।	दस्त, न्यूमोनिया, टीके से रोके जा सकने वाले रोग	यदि आपको इनमें से किसी के होने का संदेह हो तो तुरंत ASHA/ ANM को कॉल करें। सलाह के अनुसार बच्चे को अस्पताल ले जाएं।
	बढ़त की निगरानी	बढ़त की मासिक निगरानी के लिए आंगनबाड़ी जाएं।	कमज़ोर बच्चा, वज़न नहीं बढ़ रहा (कुपोषण) या बच्चे का वज़न अधिक है	AWW यह पहचान कर सकती हैं कि क्या बच्चा कुपोषित है (वज़न कम या अधिक होना)।

आयु वर्ग	नियमित स्वास्थ्य देखभाल	देखभाल का स्थान	बीमारी	देखभाल का स्थान
				AWW और आशा (ASHA) परिवार को पोषण में सुधार करने के बारे में परामर्श देंगी। यदि बच्चा गंभीर रूप से कुपोषित है, तो उसे न्यूट्रीशन रीहैबिलिटेशन सेंटर (NRC) में भर्ती करने की ज़रूरत हो सकती है।
	आयरन सप्लीमेंट	ASHA के जरिए उपलब्ध। स्कूल जाने वाले बच्चों को स्कूल में आयरन टैबलेट मिलेंगी।	ख़ून की कमी	ANM उपचार करेंगी और परामर्श देंगी, यदि ख़ून की कमी गंभीर हो, तो ANM रोगी को किसी उच्चतर केंद्र भेज सकती हैं।
	कृमिमुक्ति	कृमिमुक्ति अभियानों के दौरान स्वास्थ्य कर्मियों के पास टैबलेट उपलब्ध होती हैं।		
	ताज़ा पका भोजन/घर ले जाने के लिए राशन (THR)	आंगनबाड़ियों में 3 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए उपलब्ध। स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए मिड-डे मील के रूप में उपलब्ध।		
	VHSND, आंगनबाड़ी या अस्पताल जाते समय MCP कार्ड हमेशा साथ रखें।			
10-19 वर्ष (इस आयु-वर्ग पर लागू कार्यक्रम इस प्रकार हैं: राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK),	आयरन सप्लीमेंट	स्कूल जाने वाले बच्चों को सप्ताह में एक बार स्कूल में आयरन टैबलेट मिलती हैं। स्कूल नहीं जाने वाली लड़कियों को आशा (ASHA) या AWW आयरन टैबलेट देती हैं।	सड़क की चोटें, खुद को नुकसान पहुंचाना, नशीले पदार्थ, लिंग आधारित हिंसा।	नज़दीकी किशोर मित्र स्वास्थ्य केंद्र के लिए आशा (ASHA) या ANM से परामर्श करें



आयु वर्ग	नियमित स्वास्थ्य देखभाल	देखभाल का स्थान	बीमारी	देखभाल का स्थान
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK), वीकली आयरन व फ़ोलिक एसिड सप्लीमेंट (WIFS), घर ले जाने को राशन (THR), मिड-डे मील, ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND)	घर ले जाने को राशन (टेक होम राशन, THR)	स्कूल नहीं जाने वाली लड़कियों के लिए AWC के जरिए उपलब्ध।	कुपोषण (वज़न कम या अधिक होना), ख़ून की कमी।	पोषण संबंधी परामर्श और ख़ून की कमी के उपचार के लिए आशा (ASHA) या ANM से परामर्श करें।
	कृमिमुक्ति	कृमिमुक्ति अभियानों के दौरान स्वास्थ्य कर्मियों के पास टैबलेट उपलब्ध होती हैं।		
	ताज़ा पका भोजन	स्कूल जाने वाले 14 वर्ष तक के बच्चों के लिए मिड-डे मील के रूप में उपलब्ध।		
15-49 वर्ष (इस आयु-वर्ग पर लागू कार्यक्रम इस प्रकार हैं: गर्भवती एवं स्तनपान करा रहीं स्त्रियों के लिए घर ले जाने को राशन (THR), सुरक्षित मातृत्व आश्वासन (SUMAN), जननी सुरक्षा योजना (JSY), प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (PMSMA), स्तनपान प्रबंधन केंद्र (LMC), पारिवारिक भागीदारी से देखभाल (FPC), बीमा योजना – प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (PMJAY) और प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY), अनीमिया मुक्त भारत (AMB), ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHSND)	सामान्य गर्भावस्था वाली स्त्रियों को ANC और PNC चाहिए होती है	गर्भावस्था का पता चलते ही जल्द-से-जल्द ANM के पास पंजीकरण कराएं। ANC के लिए नियमित रूप से VHSND जाएं। नज़दीकी प्रसव केंद्र में पंजीकरण कराएं। ASHA प्रसव के बाद 42 दिनों तक घर पर जाकर PNC जांच करेंगी।	गर्भावस्था के दौरान समस्याएं, जैसे हाई BP, डायबिटीज़ (मधुमेह/शुगर की बीमारी), प्रजनन मार्ग में संक्रमण, हृदय रोग, मोटापा, छोटा कद, जुड़वां गर्भ, या अन्य समस्याएं।	ANM इन समस्याओं की पहचान कर सकती हैं। पर पुष्टि और उपचार के लिए, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC) के डॉक्टर के पास जाएं। एमरजेंसी में, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के स्पेशलिस्ट डॉक्टर के पास जाएं।
			स्तनपान में कठिनाई।	ASHA और ANM से संपर्क करें। वह समस्या हल करने में मदद करेंगी।
	महिलाओं और पुरुषों, दोनों को परिवार नियोजन की ज़रूरत होती है।	परिवार नियोजन के विकल्पों के लिए ANM से परामर्श करें।	महिलाओं और पुरुषों, दोनों को सड़क पर दुर्घटना, हृदय रोग, हाई BP, शराब और धूम्रपान की लत, STI/AIDS, मोटापा, ट्यूबरकुलोसिस व मलेरिया जैसे संक्रामक रोग हो सकते हैं।	डॉक्टर ही इन स्वास्थ्य समस्याओं की पुष्टि कर सकता है। इसलिए, पुष्टि और आगे के उपचार के लिए किसी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाकर डॉक्टर से मिलें।



आयु वर्ग	नियमित स्वास्थ्य देखभाल	देखभाल का स्थान	बीमारी	देखभाल का स्थान
4 वर्षों से अधिक	नियमित वार्षिक जांच	नियमित जांच और परीक्षणों के लिए किसी अस्पताल में डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।	हृदय रोग, हाई BP, डायबिटीज़ (मधुमेह/शुगर), फेफड़ों के रोग, गठिया, आयु संबंधी समस्याएं	डॉक्टर ही इन स्वास्थ्य समस्याओं की पुष्टि कर सकता है। इसलिए, पुष्टि के लिए किसी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाकर डॉक्टर से मिलें। घर पर निरंतर देखभाल के लिए ANM और ASHA परामर्श देंगी।

मुख्य सन्देश

01 **अलग अलग उम्र में,हमारे स्वास्थ्य समस्याओं और जरूरतें अलग हैं।**

02 **नवजात अवधि जीवन की सबसे नाज़ुक अवधि है। लेकिन, सभी बीमारियों, खासकर 5 साल से कम उम्र में होने वाली बिमारियों को गंभीरता से लिया जाना चाहिए और मदद दी जानी चाहिए।**

03 **हर गर्भावस्था जोखिम भरी है और संस्थागत प्रसव को प्राथमिकता दी जाती है। प्रत्येक गर्भवती महिला के पास सुरक्षित प्रसव की तैयारी तथा किसी भी जटिलता से निपटने की तैयारी की योजना होनी चाहिए।**

04 **समुदाय में, स्वास्थ्य देखभाल का पहला बिंदु आशा और एएनएम हैं।**

05 **आशा और एएनएम की भूमिकाओं को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है। आशा द्वारा गर्भवती महिलाओं और 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए कई घरेलू दौरे किए जाएंगे।**

06 **एक डॉक्टर तक पहुंचने के लिए, देखभाल का पहला बिंदु पीएचसी है। सरकार के पास कई स्वास्थ्य स्थितियों के लिए सभी आयु वर्ग के लोगों को स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने के लिए कई राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम और योजनाएं हैं। आपको इन सेवाओं का पता होना चाहिए और इनका लाभ उठाना चाहिए।**

भारत सरकार के स्वास्थ्य कार्यक्रम और योजनाएं

01

सुरक्षित मातृत्व आश्वासन (सुमन/SUMAN)

2109 में शुरू हुई इस योजना के तहत सभी गर्भवती महिलाओं, और प्रसव के बाद 6 माह तक नवजात शिशुओं और मांओं को कई मुफ़्त स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं मिलती हैं, जैसे जन्म से पहले चार बार जांच और नवजात की देखभाल के लिए छः बार घर पर जाकर मुलाकातें।

02

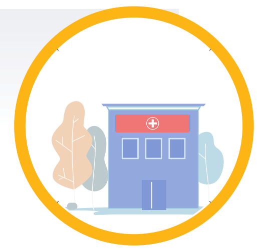
प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (PMSMA)

2016 में शुरू हुए इस कार्यक्रम का लक्ष्य सभी गर्भवती महिलाओं को हर माह की 9 तारीख़ को सुनिश्चित, व्यापक और अच्छी क्वालिटी की प्रसव-पूर्व देखभाल मुफ़्त प्रदान करना है।

03

जननी सुरक्षा योजना (JSY)

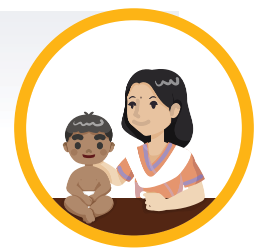
2011 में शुरू हुई इस योजना के तहत, सरकारी या सरकार से मान्यता प्राप्त निजी इकाई में प्रसव करवाने वाली गर्भवती महिला को उसके खर्चों की पूर्ति के लिए रु 1400 की प्रोत्साहन राशि दी जाती है। महिला को पूरी की पूरी राशि एक बार में अस्पताल में ही दे दी जानी चाहिए। पात्रता - इस योजना के तहत पंजीकृत हर लाभार्थी के पास JSY कार्ड, MCH कार्ड, और BPL कार्ड होना चाहिए।



04

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम (JSSK)

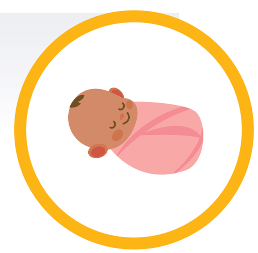
यह कार्यक्रम, गर्भवती महिलाओं को, जिनमें सामान्य और सिज़ेरियन प्रसव शामिल हैं, और बीमार नवजातों को (जन्म के बाद एक वर्ष तक) सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में पूरी तरह मुफ़्त और कैशलैस सेवाएं प्रदान करने की एक पहल है।



05

घर पर नवजात की देखभाल (होम बेस्ड न्यूबॉर्न केयर, HBNC)

नवजात के 0 से 42 दिन की आयु के बीच आशा (ASHA) 6 बार घर पर जाकर मां और बच्चे का स्वास्थ्य जांचती हैं और मां को नवजात को गर्माहट देने और केवल स्तनपान कराने के बारे में परामर्श देती हैं, नवजात में बीमारी के संकेतों की पहचान करती हैं, उसे रेफ़र करती हैं, और यदि ज़रूरी हो तो, मां को आहार और आराम संबंधी सलाह देती हैं।



भारत सरकार के स्वास्थ्य कार्यक्रम और योजनाएं

06

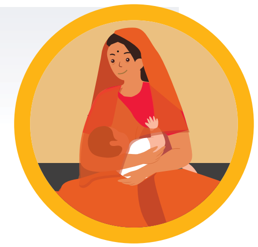
पारिवारिक भागीदारी से देखभाल (फ़ैमिली पार्टिसिपेटरी केयर, FPC)

रोगी नवजात देखभाल इकाई में भर्ती नवजात के माता-पिता/देखभालकर्ताओं को कठोर स्वच्छता प्रोटोकॉल का पालन करके नवजात वार्ड में प्रवेश की अनुमति दी जाती है। वार्ड में वे नर्सों द्वारा उन्हें सिखाए गए कौशलों का उपयोग करके नवजात की बुनियादी देखभाल करते हैं, जैसे कंगारू मदर केयर, मां का दूध निकालना, और कमज़ोर नवजात को पिलाना।

07

स्तनपान प्रबंधन केंद्र (लैक्टेशन मैनेजमेंट सेंटर, LMC)

कुछ राज्यों के कुछ अस्पतालों में एक इकाई होती है जहां स्तनपान करा रहीं महिलाएं अपना दूध दान में दे सकती हैं जिसे ऐसे शिशुओं को दे दिया जाता है जिनकी माताएं किसी चिकित्सीय कारण के चलते स्तनपान नहीं करा सकती हैं, या जिनकी माताओं की मौत हो गई है, या जो शिशु अनाथ हैं।



08

घर पर छोटे बच्चे की देखभाल (होम-बेस्ड यंग चाइल्ड केयर, HBYC)

इस कार्यक्रम के तहत, बच्चे के 6 माह से 2 वर्ष का होने के बीच आशा (ASHA) घर जाकर 4 अतिरिक्त मुलाकातें करती हैं जिनमें वे पूरक आहार के लिए परामर्श देती हैं, VHSND में टीकाकरण और बढ़त की निगरानी के लिए प्रेरित करती हैं, बीमारी के संकेतों की जांच करती हैं, IFA सीरप देती हैं, और यदि ज़रूरत हो तो ORS पैकेट देती हैं।

09

घर ले जाने को राशन (टेक होम राशन, THR)

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ICDS के तहत आंगनबाड़ियों के जरिए यह सुविधा देता है। इस सुविधा के तहत, 3 से 6 वर्ष के सभी बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान करा रहीं महिलाओं को सूखे राशन या ताज़ा पके भोजन के रूप में हर दिन का राशन दिया जाता है।

10

टीकाकरण

जन्म से लेकर 16 वर्ष तक के सभी बच्चों को उचित समय पर उचित टीके लगवाए जाने चाहिए। कार्यक्रम के तहत लगाए जाने वाले टीके बच्चे को डिप्थीरिया, पर्ट्यूसिस, टिटेनस, इन्फ़्लुएंज़ा, मेनिन्जाइटिस, हैपेटाइटिस, मम्प्स, रुबेला, TB की गंभीर जटिलताओं, रोटावायरस के कारण होने वाले दस्त, और पोलियो से बचाते हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली को इस प्रकार लैस किया गया है कि अधिकांश स्वास्थ्य समस्याओं को नज़दीकी उप-केंद्र पर संभाला जा सके। उत्तम स्वास्थ्य व्यवहारों की मदद से भी कई स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है (इन्हें मॉड्यूल में आगे समझाया गया है)।

Ministry of Rural Development
Government of India

NRLM

भारत सरकार की स्वास्थ्य बीमा योजनाएँ

प्रिय सखी,

नीचे भारत सरकार की कुछ बीमा योजनाएं दी गई हैं। ये आपके, आपके परिवार और समुदाय के अन्य लोगों द्वारा लिए जा सकते हैं।

योजना का नाम	पात्रता	पात्र व्यक्ति	लेने की प्रक्रिया
प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना (PMJAY) यह योजना माननीय प्रधान मंत्री द्वारा रांची, झारखंड में 23 सितंबर, 2018 को शुरु की गई थी।	PMJAY परिवारों को प्रति वर्ष प्रति परिवार रु 5 लाख तक की द्वितीयक एवं तृतीयक स्तरीय देखभाल प्राप्त करने में मदद देती है। यह सहायता दिवसीय देखभाल कार्यविधियों के लिए मान्य है और पहले से मौजूद स्थितियों पर भी लागू होती है। PMJAY में पैनलबद्ध सरकारी और निजी अस्पतालों में 1,350 से भी अधिक चिकित्सा पैकेज की कवरेज शामिल है।	राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना (RSBY) में नामांकित परिवार, प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना के अंतर्गत आते हैं । इसमें शामिल हैं - 1) अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति परिवारों में रहने वाले लोग 2) ऐसे परिवार जिनमें 16 से 59 वर्ष की आयु वाला कोई पुरुष सदस्य नहीं है 3) भिक्षा और दान पर जीने वाले लोग 4) ऐसे परिवार जिनमें 16 से 59 वर्ष की आयु वाला कोई सदस्य नहीं है 5) ऐसे परिवार जिनमें कम-से-कम एक शारीरिक दृष्टि से अशक्त सदस्य है और कोई भी सामान्य शरीर वाला वयस्क सदस्य नहीं है 6) भूमिहीन परिवार जो अनिश्चित शारीरिक श्रम करके आजीविका कमाते हैं 7) आदिवासी जनजातीय समुदाय	आयुष्मान भारत वेब पोर्टल (https://pmjay.gov.in/) या टोल फ्री फोन नंबर (14555/ 1800111565) पर जांचें कि आप पात्र हैं या नहीं। यदि आप पात्र हैं, तो आप निकटतम CHC पर जाकर चिकित्सा अधिकारी या नामित व्यक्ति से मिलकर अपना गोल्डन कार्ड बनवा सकते हैं। इस कार्ड को कई अस्पतालों में कैशलैस स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्रयोग किया जा सकता है। आपकी देखभाल का भुगतान सरकार द्वारा सीधे स्वास्थ्य इकाई को कर दिया जाता है। (संलग्नक)
प्रधान मंत्री सुरक्षा बीमा योजना यह योजना भारतीय नागरिकों को दुर्घटना बीमा प्रदान करने के लिए पेश की गई है। https://jansuraksha.gov.in/National Toll Free : 1800-180-1111 / 1800-110-001	यह पॉलिसी रु 12 प्रति वर्ष के प्रीमियम पर आंशिक अशक्तता के लिए रु 1 लाख और पूर्ण अशक्तता/मृत्यु के लिए रु 2 लाख का वार्षिक कवर प्रदान करती है। यह रु 330 प्रति वर्ष के प्रीमियम पर जीवन बीमा भी देती है।	18 से 70 वर्ष के वे लोग इस योजना का लाभ ले सकते हैं जिनके पास बैंक खाता है।	संबंधित फ़ॉर्म ऑनलाइन उपलब्ध हैं जिन्हें यहां बताई गई वेबसाइट पर भरा और जमा किया जा सकता है।

योजना का नाम	पात्रता	पात्र व्यक्ति	लेने की प्रक्रिया
प्रधान मंत्री गरीब कल्याण पैकेज: कोविड-19 से लड़ रहे स्वास्थ्य कर्मियों के लिए बीमा योजना https://www.mohfw.gov.in/pdf/PMInsuranceSchemePosterC.pdf	इस वर्ष मार्च में भारत के वित्त मंत्री ने देश के स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को बीमा कवरेज प्रदान करने के लिए प्रधान मंत्री गरीब कल्याण पैकेज के एक भाग के रूप में इस योजना को रु 50 लाख के पैकेज के साथ लॉन्च किया था।	इसमें देश में वैश्विक-महामारी से लड़ रहे स्वास्थ्य कर्मी शामिल हैं। राज्य और केंद्र सरकार के अस्पतालों में काम कर रहे पैरामेडिकों, डॉक्टरों, स्वच्छता कर्मियों, नर्सों और अन्य को योजना के तहत कवर किया जाएगा।	वेबसाइट पर उपलब्ध दावा फ़ॉर्म का यहां पहुंचना आवश्यक है: द न्यू इंडिया एश्योरेंस कं. लि. का संभागीय कार्यालय CDU 312000 जिसका पता है: B-401, अंसल चैंबर्स, 1, भीकाजी कामा प्लेस, नई दिल्ली - 110066.
प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY) 01.01.2017 से, मातृत्व लाभ कार्यक्रम का नाम 'प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना' (PMMVY) हो गया है। https://wcd.nic.in/sites/default/files/FINAL%20PMMVY%20%28FAQ%29%20BOOKELT.pdf	PMMVY के अंतर्गत, सीधे लाभार्थी के बैंक / डाकघर के खाते में रु 5,000/- की नकद सहायता राशि प्रदान की जाती है।	परिवार के पहले जीवित बच्चे के लिए गर्भवती महिलाएं एवं स्तनपान करा रही महिलाएं (PW&LM) जो माता और बच्चे के स्वास्थ्य से संबंधित कुछ विशिष्ट शर्तों को पूरा करती हों	इस योजना के तहत पंजीकरण के लिए आंगनवाड़ी केंद्र (AWC), या फिर, राज्य/केंद्र शासित क्षेत्र में जिस विभाग को कार्यान्वियन का उत्तरदायित्व सौंपा गया हो उसके आधार पर, स्वीकृत स्वास्थ्य इकाई जाएं। b) पंजीकरण के लिए लाभार्थी को निर्धारित आवेदन फ़ॉर्म 1-A सभी प्रकार से पूर्ण करके, संबंधित दस्तावेज़ों तथा महिला एवं उसके पति द्वारा विधिवत रूप से हस्ताक्षरित वचनबंध/सहमति के साथ, AWC/ स्वीकृत स्वास्थ्य इकाई में जमा करना होगा। फ़ॉर्म जमा करते समय लाभार्थी को अपने और अपने पति के आधार का विवरण, उन दोनों की लिखित सहमति, अपना/पति का/परिवार का मोबाइल नंबर और अपने बैंक / डाकघर खाते का विवरण जमा करना होगा। c) निर्धारित फ़ॉर्म AWC/ अनुमोदित स्वास्थ्य इकाई से मुफ़्त प्राप्त किए जा सकते हैं। उक्त फ़ॉर्म महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की वेबसाइट (http://wcd.nic.in) से भी डाउनलोड किए जा सकते हैं।

संक्रमण संचरण के माध्यम, सामान्य बीमारियों के लक्षण एवं तत्काल कार्यवाई

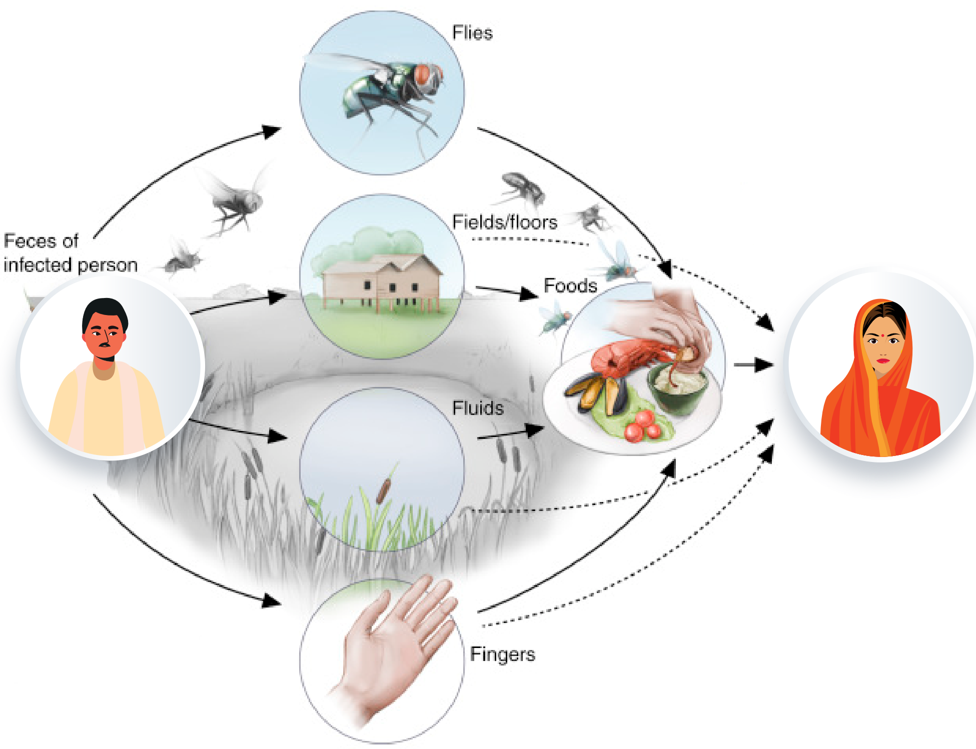
प्रिय सखी,

भोजन, पानी, वैक्टर या हवा के माध्यम से रोगों को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचाया जा सकता है। इस हैंडआउट में, हम जानेंगे कि कैसे आम संक्रमण हमारे लिए संचरित होते हैं, सामान्य लक्षण और बीमारी होने पर तुरंत कार्रवाई की जाती है।

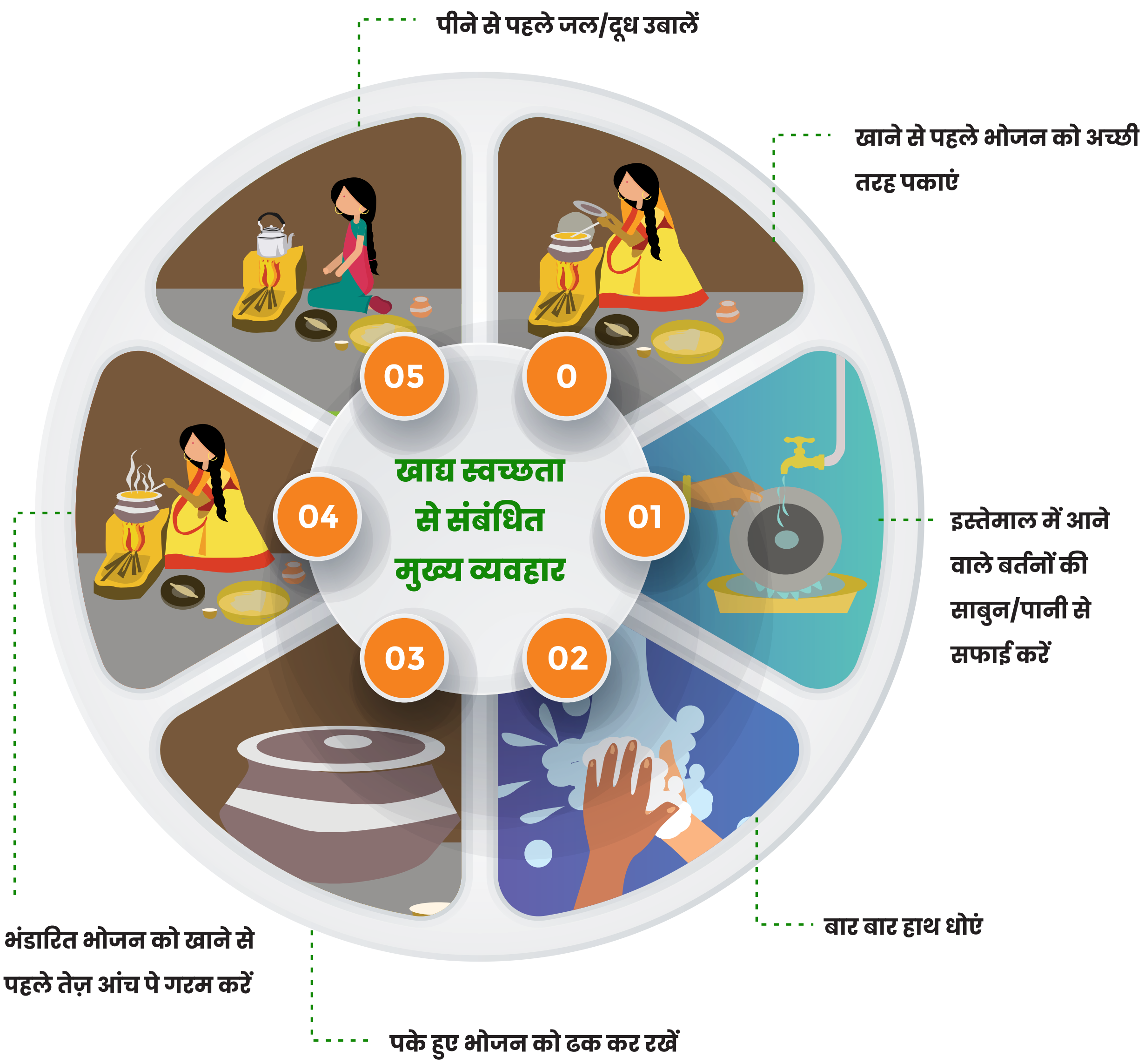
भोजन और जल वाहित संक्रमण

संक्रमण के स्रोत	आम संक्रमण	लक्षण	तात्कालिक कदम
भोजन और जल वाहित – भोजन को पर्याप्त नहीं पकाना, असुरक्षित भंडारण, मल मूत्र के द्वारा	दस्त	ख़ून के साथ या ख़ून के बिना बारंबार पतला मल, और बुख़ार, निर्जलीकरण (शरीर में पानी की कमी) का कारण बन सकता है।	आशा (ASHA) से संपर्क करें। ORS का उपयोग करें। आशा (ASHA) द्वारा सुझाया गया कदम उठाएं।
	टायफॉइड (मियादी बुख़ार)	तेज़ बुख़ार और साथ में पेट में तकलीफ़।	HSC जाकर ANM से मिलें और उनसे सुझाव लें।
	हैपेटाइटिस A व E/पीलिया	बुख़ार, उल्टियां, पेट में तकलीफ़, त्वचा का पीला पड़ना।	ANM से संपर्क करें, दवाएं लें, वसा (चिकनाइ) वाले और मसालेदार भोजन से परहेज करें।
	खाद्य विषाक्तता	बुख़ार, पेट में दर्द और पतला मल।	HSC में ANM से मिलें और उनसे सुझाव लें।
	हैजा	अत्यधिक पतला मल, बुख़ार और पेट में मरोड़, जिससे शरीर में तेज़ी से पानी की कमी हो जाती है।	

मल से एक व्यक्ति के लिए संक्रमण के संचरण के चार तरीके



भोजन और पानी को उपभोग के लिए सुरक्षित बनाने के तरीके



वेक्टर जनित संक्रमण

संक्रमण के स्रोत	आम संक्रमण	लक्षण	तात्कालिक कदम
वेक्टर वाहित – पानी और कूड़ा-करकट इकट्ठा होना, जिसे मच्छरों और मक्खियों के प्रजनन को बढ़ावा मिलता है तथा संक्रमण फैलता है	मलेरिया	बुख़ार और कंपकंपी (जूड़ी)	ANM से संपर्क करें और सुझाव के अनुसार मलेरिया-रोधी टैबलेट लें।
	डेंगी (डेंग्यू)/ चिकनगुनिया	तेज़ बुख़ार और शरीर में दर्द। इसके बाद ददोरे पड़ सकते हैं और रक्तस्राव हो सकता है।	ANM से संपर्क करें। अस्पताल भेजना पड़ सकता है।
	फ़ाइलेरिया	बुख़ार और लसीका आसंधियों में सूजन, उसके बाद पैरों या बांहों में सूजन, लालिमा।	ANM से संपर्क करें और आवश्यक दवाएं लें।
	जापानी इंसिफेलाइटिस	बुख़ार, सिरदर्द, उल्टियां, बच्चों में दौरे।	अस्पताल ले जाएं। ANM को सूचित करें।
	विसरल लीशमेनियासिस	त्वचा के अल्सर, बुख़ार, एनीमिया (ख़ून की कमी), और लिवर का बढ़ना	ANM से संपर्क करें और आवश्यक दवाएं लें।

वेक्टर क्या होते हैं?

वेक्टर आम कीट होते हैं जो रोगकारी बैक्टीरिया, वायरस और परजीवियों को एक स्थान से दुसरे स्थान पर ले जाते और संचारित करते हैं

250 से अधिक भोजन जनित रोग फैलाते हैं

जिनके कारण निम्नलिखित समस्याएं होती हैं:

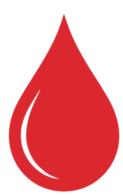
उबकाई, उल्टियां, दस्त, सिरदर्द, बुख़ार

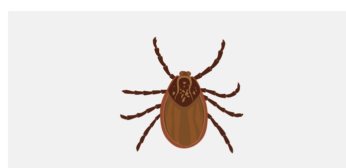
वाहक वेक्टर

विश्व में वेक्टर वाहित रोगों के कारण मौतें: 19 लाख/वर्ष

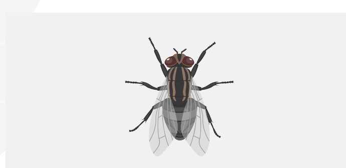
काटने वाले वेक्टर

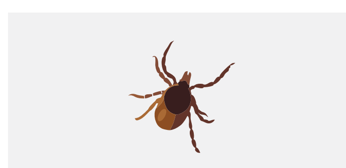
मच्छर




पिस्सू

कुटकी/घुन


काटने वाली मक्खी


किलनी/चिचड़ी

वायु जनित संक्रमण

संक्रमण के स्रोत	आम संक्रमण	लक्षण	तात्कालिक कदम
श्वसन संबंधी स्वच्छता का अभाव, ख़राब वायु-संचलन वाले स्थान	कोविड-19	बुख़ार, सूखी खांसी, सांस फूलना, दस्त	तुरंत कोविड हेल्पलाइन से या ANM से संपर्क करें।
	न्यूमोनिया	बुख़ार, सांस फूलना, खांसी	दवाओं के लिए ANM से संपर्क करें।
	मेनिनजाइटिस	तेज़ बुख़ार, गर्दन में अकड़न, दौरे	अस्पताल ले जाएं, ANM को सूचित करें
	आम सर्दी-ज़ुकाम और खांसी	खांसी, नाक बहना, बुख़ार	
	ट्यूबरकुलोसिस		

कोविड निम्नलिखित मार्गों से फैलता है :

पर्चे का उपयोग करके मुख्य संदेश दोहराएं:

01 असुरक्षित भोजन और जल के माध्यम से कई संक्रमण फैलते हैं, जैसे दस्त, टायफॉइड (मियादी बुख़ार), हैपेटाइटिस A और हैजा। ये संक्रमण बच्चों और वयस्कों को प्रभावित करते हैं, उनमें कुपोषण उत्पन्न करते हैं और उनकी प्रतिरक्षा यानि रोगों से लड़ने की शक्ति घटाते हैं।

02 भोजन और जल वाहित संक्रमणों से खुद को बचाने के लिए, कच्चे खाद्य पदार्थों को पकाने से पहले हमेशा उन्हें अच्छे से धोएं ताकि मिट्टी, कीटों के अंडे और अन्य अशुद्धताएं धुलकर बह जाएं।

03 भोजन और जल को ढककर रखें ताकि रोगाणु गंदे हाथों, मक्खियों और अन्य कीटों, चूहों व अन्य जंतुओं द्वारा भोजन और जल तक न पहुंचने पाएं।

04 पीने के लिए ऐसे जल का उपयोग करना आवश्यक है जो किसी सुरक्षित स्रोत से आया हो, अन्यथा जल को पीने से पहले उबालना या शुद्ध करना चाहिए।

05 सुरक्षित जल में पाइप से आने वाला शुद्ध किया हुआ जल, या किसी संरक्षित स्रोत, जैसे बोरहोल या किसी संरक्षित कुएं का जल शामिल है।

06 खुले में शौच करने से भूमिगत जल प्रदूषित होता है और मक्खियों का प्रजनन होता है जिससे भोजन और जल जनित संक्रमण फैलता है। खुले में शौच से बचने के लिए शौचालय का उपयोग करना चाहिए।

07 कूड़े को इधर-उधर न फेकें। सूखे और गीले कचड़े को अलग अलग कर ग्राम सभा द्वारा बताए निर्देशों के अनुसार निपटान करें।

08 भोजन पकाने और परोसने से पहले, शौचालय से आने के बाद, मॉल साफ़ करने के बाद, और अपने हाथों में छींकने या खांसने के बाद साबुन व पानी से हाथों को धोएं।

09 हाथों को साबुन व पानी से कम-से-कम 20 सेकंड तक धोएं।

10 मच्छर वाहित रोगों से बचने के लिए सोते समय मच्छरदानी प्रयोग करें।

11 घर के निकट पानी और कूड़ा-करकट इकट्ठा न होने दें, क्योंकि इसमें मच्छर और मक्खियां प्रजनन करते हैं।

12 अन्य लोगों या भोजन पर खांसें या छींकें नहीं, किसी कपड़े का उपयोग करें जिसे बाद में धो देना चाहिए।

13 खांसने और छींकने के बाद हमेशा हाथों को साबुन व पानी से धोएं।

14 जब तक भारत कोविड-19 से लड़ रहा है तब तक बाहर जाते समय मास्क पहनें।

सत्यमेव जयते
Ministry of Rural Development
Government of India

NRLM

मां और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण, बीमा, संक्रमण की रोकथाम, जल व भोजन की स्वच्छता, और प्रतिरक्षा वर्धन के लिए वांछनीय व्यवहार

प्रिय सखी,

इस हैंडआउट का उपयोग करके, हम सीखेंगे कि अच्छे स्वास्थ्य, पोषण को बनाए रखने और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के लिए कौन से व्यवहार आवश्यक हैं

गर्भवती स्त्री को अपनी गर्भावस्था का पता चलते ही तुरंत ANC (प्रसव-पूर्व जांच) के लिए पंजीकरण कराना चाहिए

उसे कम-से-कम 4 ANC सत्रों में भाग लेना चाहिए

गर्भवती स्त्री को गर्भावस्था के दौरान और उसके बाद IFA की 360 गोलियों का सेवन करना चाहिए

गर्भवती स्त्री को संस्थागत प्रसव कराना चाहिए

प्रसव के बाद, 1 घंटे के अंदर नवजात को स्तनपान कराना शुरू कर दें

नवजात को गर्माहट देना सुनिश्चित करें

6 माह तक केवल स्तनपान कराएं

6 माह की आयु पर पूरक आहार शुरू करें और कम-से-कम 2 वर्षों तक स्तनपान जारी रखें

मां और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण, बीमा, संक्रमण की रोकथाम, जल व भोजन की स्वच्छता, और प्रतिरक्षा वर्धन के लिए वांछनीय व्यवहार

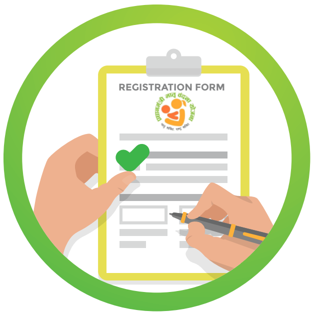
बच्चे के आहार में 4 व् माँ के आहार में 5 खाद्य वर्ग सुनिश्चित करें

6 माह की आयु पर, बच्चे को IFA सिरप देना शुरू कर दें

सुनिश्चित करें कि बच्चे को सारे टीके समय पर लगें

सुनिश्चित करें कि 1 वर्ष से बड़े बच्चों और गर्भवती महिलाओं को कृमि-मुक्ति अभियान के दौरान कीड़े मारने की दवाएं अवश्य मिलें

हर परिवार को प्रधान मंत्री जन आरोग्य योजना (PMJAY) में पंजीकरण कराना चाहिए



हर गर्भवती स्त्री को PMMVY में पंजीकरण कराना चाहिए

भोजन और खाद्य वाहित संक्रमणों की रोकथाम के लिए, कच्चे खाद्य पदार्थों को पकाने से पहले हमेशा उन्हें अच्छे से धोएं ताकि मिट्टी, कीटों के अंडे और अन्य अशुद्धताएं धुलकर बह जाएं।

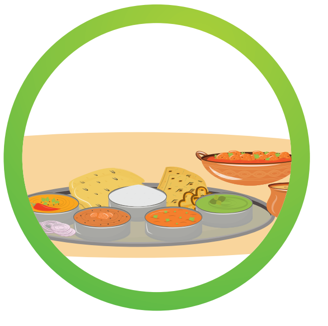
भोजन और जल को ढककर रखें ताकि रोगाणु गंदे हाथों, मक्खियों और अन्य कीटों, चूहों व अन्य जंतुओं की सवारी करते हुए भोजन और जल तक न पहुंचने पाएं।

मां और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण, बीमा, संक्रमण की रोकथाम, जल व भोजन की स्वच्छता, और प्रतिरक्षा वर्धन के लिए वांछनीय व्यवहार

पीने के लिए ऐसे जल का उपयोग करना आवश्यक है जो किसी सुरक्षित स्रोत से आया हो, जैसे पाइप से आने वाला शुद्ध किया हुआ जल, या बोरहोल या संरक्षित कुएं आदि किसी संरक्षित स्रोत का जल, अन्यथा जल को पीने से पहले उबलना या शुद्ध करना चाहिए।

भोजन पकाने और परोसने से पहले, शौचालय से आने के बाद, बच्चे के नितंब व गुदा धोने के बाद अपने हाथों साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अपने हाथों को ज़रूर धोएं।

प्रतिदिन नहाएं, नाख़ून छोटे रखें और बालों में कंघी करें।



संतुलित और पर्याप्त आहार लेकर अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत बनाए रखें।

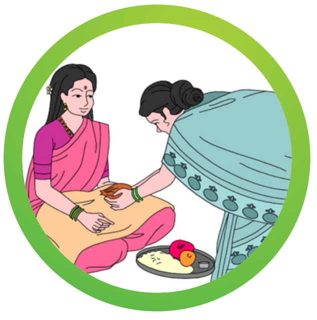
18 से 64 वर्षीय स्वस्थ वयस्कों को रोज़ाना कम-से-कम 30 मिनट तक मध्यम तीव्रता का व्यायाम करना चाहिए। इन व्यायामों में तेज़ी से चलना, साइकिल चलाना, खेती-बाड़ी, घरेलू कामकाज, घरेलू पशुओं को टहलाना, बच्चों के साथ खेलना, मध्यम वज़न की चीज़ें ले जाना, छत बनाना, पुताई करना, फूस की छत बनाना आदि काम शामिल हैं।

मानसिक और शारीरिक शांति के लिए ध्यान लगाएं और योगाभ्यास करें।

ऐसे सामुदायिक सत्रों में भाग लें जहां स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चा होती हो

असुरक्षा घटाव निधि (वल्नरेबिलिटी रिडक्शन फ़ंड, VRF) के प्रावधान के साथ ज़रूरतमंद परिवारों को सहयोग दें

मां और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य, पोषण, बीमा, संक्रमण की रोकथाम, जल व भोजन की स्वच्छता, और प्रतिरक्षा वर्धन के लिए वांछनीय व्यवहार



VHSND में और गोदभराई, अन्नप्राशन जैसे विशेष कार्यक्रमों में नियमित रुप से भाग लें

अपने घर या गांव में पोषक-बगीचे लगाएं ताकि आपके परिवार को पोषक भोजन आसानी से मिल सके

दूध, अंडे और मांस उत्पाद प्राप्त करने के लिए घर के अहाते में बकरी, गाय-भैंस, बत्तख, सूअर आदि पालें

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली सही आदतें

प्रिय सखी,

प्रतिरक्षा संक्रमण से लड़ने की शरीर की क्षमता है। COVID-19 और अन्य संक्रमणों से लड़ने के लिए, हमें अपनी प्रतिरक्षा का निर्माण करना चाहिए। नीचे दिए गए 4 तरीकों से हम अपनी प्रतिरक्षा को बढ़ावा दे सकते हैं।

1

संतुलित आहार एवं पोषण

- परिवार के हर सदस्य को नीचे दिए गए 10 खाद्य प्रकारों में से कम-से-कम 5 प्रकारों का सेवन करना चाहिए।
- हरी पत्तेदार सब्जियां, फ़ल, दूध एवं अंडे को अपने आहार में शामिल करें।

2

घर पर पोषण-बगीचा लगाएं

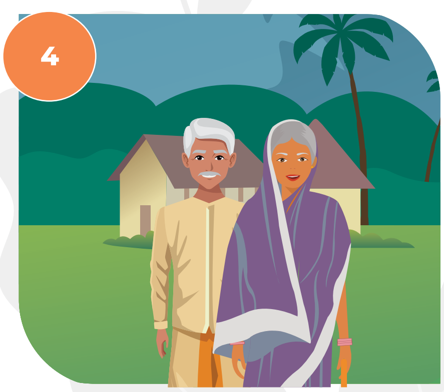
- घर पर पोषण-बगीचा लगाएं
- आपके परिवार को आपके घर के पोषण-बगीचे से 5 से 4 खाद्य वर्ग मिल सकते हैं। पूरे वर्ष परिवार के भोजन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, फल और अन्य सब्जियां रोपें।

3

आयुर्वेदिक नुस्खे

- रोज़ाना कम-से-कम 30 मिनट तक योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।
- खाना पकाने में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का उपयोग करें।
- सुबह 10 ग्राम (1 छोटी चम्मच) च्यवनप्राश लें। मधुमेह रोगियों को शुगर फ्री च्यवनप्राश लेना चाहिए।
- गोल्डन मिल्क - 150 मिली गर्म दूध में आधी छोटी चम्मच हल्दी पाउडर मिला कर पिएं - दिन में एक या दो बार।
- दिन में एक या दो बार तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, शुंठी और मुनक्का से बनी हर्बल चाय / काढ़ा पिएं। यदि आवश्यक हो तो अपने स्वादानुसार गुड़ और/या ताज़ा नींबू रस मिलाएं।

4



असुरक्षित जनसमूहों की देखभाल

- बच्चे; वे तीव्र वृद्धि के चरण में होते हैं अतः उन्हें अतिरिक्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- अधिक शरीरक्रियात्मक पोषक तत्वों की आवश्यकता वाली गर्भवती और स्तनपान करा रहीं स्त्रियां।
- पोषक तत्वों के कम अवशोषण की समस्या से ग्रस्त वृद्धजन।
- रोगी व्यक्ति, जो लगातार दवाएं ले रहे हैं और जिनकी प्रतिरक्षा शक्ति कमज़ोर पड़ गई है, इत्यादि।

10 महत्वपूर्ण खाद्य वर्ग नीचे दिए गए हैं। परिवार के हर सदस्य को नीचे दिए गए 10 खाद्य प्रकारों में से कम-से-कम 5 प्रकारों का सेवन करना चाहिए।

1

1. ज्वार, चावल, मक्का, शकरकंद, बाजरा, गेहूं आदि

2

2. सोयाबीन, चना, मसूर, अरहर, मलका, चना, राजमा आदि

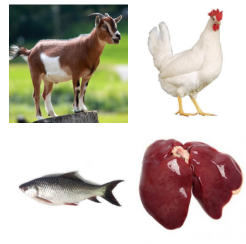
3

3. तिल, पोस्तो, मूंगफली, काजू, बादाम आदि

4

4. दूध, दही, पनीर, खोया आदि

5



5. मांस, चिकन, मछली, लिवर आदि

6

6. मुर्गी और बत्तख के अंडे

7

7. पालक, मेथी, बथुआ, सरसों की पत्तियां, चौलाई की पत्तियां एवं अन्य

8

8. पका आम, पका पपीता, खरबूज, गाजर आदि

9

9. खीरा, भिंडी, फूलगोभी, करेला आदि

10

10. आंवला, अमरूद, जामुन, लीची, बेर, सिंघाड़ा आदि

क्रमांक	खाद्य प्रकार का नाम	खाद्य प्रकार में मौजूद पोषक तत्व	शरीर में उसके उपयोग
1	अनाज और कंद-मूल	कार्बोहायड्रेट	शरीर के कार्यों के लिए ऊर्जा देते हैं
2	दालें और फलियां	प्रोटीन	शरीर को मजबूत बनने में मदद देते हैं
3	दाने और बीज	प्रोटीन और वसा	शरीर की बढ़त में, मस्तिष्क को बेहतर बनाने में और प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद करते हैं
4	दूध और दूध से बनी चीज़ें	प्रोटीन और कैल्शियम	हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं
5	मांस और मछली	प्रोटीन और आयरन	शरीर की बढ़त में और ख़ून बढ़ाने में मदद करते हैं
6	अंडे	प्रोटीन	शरीर को मजबूत बनने में मदद देते हैं
7	हरी पत्तेदार सब्जियां	आयरन और विटामिन ए	ख़ून और प्रतिरक्षा बढ़ाती हैं
8	लाल या पीले फल	विटामिन ए और खनिज	आंखों को मजबूती देते हैं और त्वचा व बालों की चमक बढ़ाते हैं
9	अन्य सब्जियां	विटामिन और खनिज	प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद देती हैं
10	अन्य फल	विटामिन और खनिज	प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद देती हैं

स्वास्थ्य खोजी व्यवहार (हेल्थ सीकिंग बिहेवियर, HSB) और प्रतिरक्षा वर्धन (इम्युनिटी बिल्डिंग, IB) को बढ़ावा देने में SRLM सामुदायिक संस्थानों की भूमिका

इस सत्र में हम दो गतिविधियों के बारे में अपनी भूमिका और जिम्मेदारियों के बारे में अपनी समझ बना पाएंगे।

क. स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाने हेतु मॉड्यूल का रोल आउट

ख. स्वयं सहायता समूह कि महिलाओं को स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता सम्बन्धी सही व्यवहारों को सीखने और व्यवहार में लाने में सहयोग करना

प्रतिभागियों को संदेश देने के लिए पर्चे का उपयोग करें।

प्रतिभागियों को सूचित करें कि सामुदायिक संसाधन सेवियों द्वारा DAY-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के स्वास्थ्य,पोषण और स्वच्छता घटक के तहत स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहार और प्रतिरक्षा प्रणाली सम्बंधित व्यवहारों को नियमित रूप से बढ़ावा दिया जाएगा। इसमें स्वास्थ्य परिणामों में सुधार करने, सरकारी सेवाओं तक पहुँच बनाना, खाद्य विविधता को अपनाना जैसे अनुसंशित व्यवहारों को बढ़ावा देना शामिल होगा।

COVID-19 के प्रकोप ने स्वस्थ रहने और अच्छी प्रतिरक्षा बनाए रखने के महत्व को स्थापित किया है ताकि न केवल इस तरह की महामारियों से बचा जा सके बल्कि आजीविका के अवसरों का भी सर्वोत्तम उपयोग किया जा सके। इसलिए, COVID-19 प्रकोप के जवाब में HSB और IB मॉड्यूल को प्राथमिकता पर रोल आउट किया जा रहा है। हालांकि, समुदाय के बीच स्वास्थ्य को प्राथमिकता के रूप में स्थापित करने के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता होगी। तदनुसार, सामुदायिक संस्थानों के लिए मॉड्यूल रोल आउट में सहायता के लिए साथ ही व्यवहार परिवर्तन और सेवाओं तक पहुँच सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित भूमिकाएं परिकल्पित की गयी हैं।

A. कोविड-19 (COVID-19) के प्रकोप को दृष्टिगत रखते हुए HSB एवं IB मॉड्यूल को लागू करने के लिए तात्कालिक कदम

- राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (नेशनल मिशन मैनेजमेंट यूनिट, NMMU) ने ब्लॉक स्तर तक ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान किया है और संबंधित राज्य, जिला और ब्लॉक स्टाफ़ को प्रशिक्षित करके ब्लॉक संसाधन विशेषज्ञों (ब्लॉक रिसोर्स पर्सन, BRP) की पहचान की है।
- पहचाने गए समुदाय संसाधन विशेषज्ञों (कम्युनिटी रिसोर्स पर्सन, CRP), SHG के सदस्यों और समुदाय के लोगों को और अधिक प्रशिक्षित करने के लिए प्रशिक्षण सुगम करने की सामग्री जैसे पर्चे एवं अन्य गाइडबुक आदि प्रदान की गई हैं।
- इस संबंध में, CRP के लिए निम्नलिखित भूमिकाएं सोची गई हैं:
  - SHG सदस्यों और समुदाय के लोगों के बीच HSB एवं IB सत्र संचालित करना|
  - SHG सदस्यों और समुदाय के लोगों के बीच सुझावित परिपाटियों के अपनाए जाने को बढ़ावा देना।
  - आशा (ASHA)/AWW के साथ तालमेल बैठाना और उन्हें सत्र के लिए आमंत्रित करना।
  - BRP को डेटा सूचित करने और एंटर करने से संबंधित जानकारी देना।

B.संपूर्ण FNHW एकीकरण रणनीति की अनुरूपता में दीर्घकालिक भूमिकाएं:

1 समुदाय जुटावकर्ता (कम्युनिटी मोबिलाइज़र, CM)/ महिला कार्यकत्रियां (विमेन एक्टिविस्ट, WA) (हर 10 SHG के लिए 1 CM/WA)

- शौचालय के उपयोग, आहारीय विविधता, और मासिक धर्म संबंधी स्वच्छता को बढ़ावा देना।
- पहचाने गए FNHW विषयों (SBCC मॉड्यूल) पर सत्र संचालित करना, इसमें HSB एवं IB सत्र का फ़ॉलो अप करना, आगे होने वाली सभाओं में फ़ॉलो अप करना, और हर माह किसी एक सभा में आशा (ASHA)/AWW को आमंत्रित करना शामिल है।
- SHG महिलाओं को कृषि-पोषण बगीचे, घर के पिछवाड़े मुर्गी पालन, बकरी पालन, डेयरी, बत्तख पालन, शूकर पालन आदि स्थापित करने में मदद देने के लिए CRP – आजीविकाएं के साथ तालमेल बैठाना। SHG सदस्यों और उनके परिवारों द्वारा खेतों से प्राप्त उपज की खपत को बढ़ावा देना।

2 SAC एवं CRP FNHW (हर 10 VO के लिए 1 CRP) ग्राम संगठन में –

- SBCC मॉड्यूल के लिए SHG वार परिचय योजना विकसित करना, इसमें HSB एवं IB का फ़ॉलो अप करना।

  और (SBCC टॉपिक लागू किए जाने की अनुरूपता में)
- समुदाय-आधारित कार्यक्रम (जैसे (1) प्रदर्शन - हाथ धोना, पाक-विधियां, खाद्य समूह, सुरक्षित पेयजल आदि और (2) अभियान) आयोजित करना शामिल है।
- OB सदस्यों की अध्यक्षता में VHSND/CBE नियोजन पर आशा (ASHA/AWW) के साथ बैठकें करना।
- TG को VHSND/CBE (ICDS विशिष्ट - अन्नप्राशन/ गोदभराई एवं अन्य कार्यक्रमों) के लिए एकजुट करना।
- पोषण (POSHAN) अभियान कार्यक्रम कैलेंडर, अन्य मंत्रालय के अभियान-फ़िट इंडिया आदि का विकास करना।
- सुझावित परिपाटियों के अपनाए जाने को और अधिकारों एवं पात्रताओं के साथ संबंध को बढ़ावा देना, और आवश्यकतानुसार लाइन विभागों के पदाधिकारियों के साथ तालमेल बैठाना।
- सम्मिलन मंचों पर प्रतिनिधित्व करना, प्रासंगिक मुद्दे प्रस्तुत करना और फ़ॉलो अप करना। सहयोगी पर्यवेक्षण प्रदान करना।

3 क्लस्टर स्तरीय महासंघ में SAC एवं मास्टर प्रशिक्षक (मास्टर ट्रेनर, MT)

- SBCC मॉड्यूल के प्रशिक्षण और HSB एवं IB सत्र के फ़ॉलो अप के लिए VO वार योजना विकसित करना।
- CM, CRP, SAC, SHG, VO और CLF को प्रशिक्षण देना, OB सदस्यों की अध्यक्षता में ICDS पर्यवेक्षक, स्वास्थ्य एवं अन्य विभागों के साथ आवश्यकतानुसार सभाएं आयोजित करना।
- सम्मिलन मंचों पर प्रतिनिधित्व करना, प्रासंगिक मुद्दे प्रस्तुत करना और फ़ॉलो अप करना।
- बेहतर स्वास्थ्य परिणामों के लिए FNHW संबंधी उपक्रमों को और उपज की खपत को बढ़ावा देना।

4 ब्लॉक कार्यक्रम प्रबंधक

- ब्लॉक कार्य योजना विकसित करना।
- प्रशिक्षण योजना - SAC, OB/EC/CM/CRP एवं क्षमता वर्धन।
- सम्मिलन बैठकों की योजना बनाना।
- समीक्षा बैठकों की योजना बनाना – CLF/VO/ CRP प्रदर्शन।
- दस्तावेज़ीकरण (केस अध्ययन/वीडियो/सर्वोत्तम परिपाटियां)।