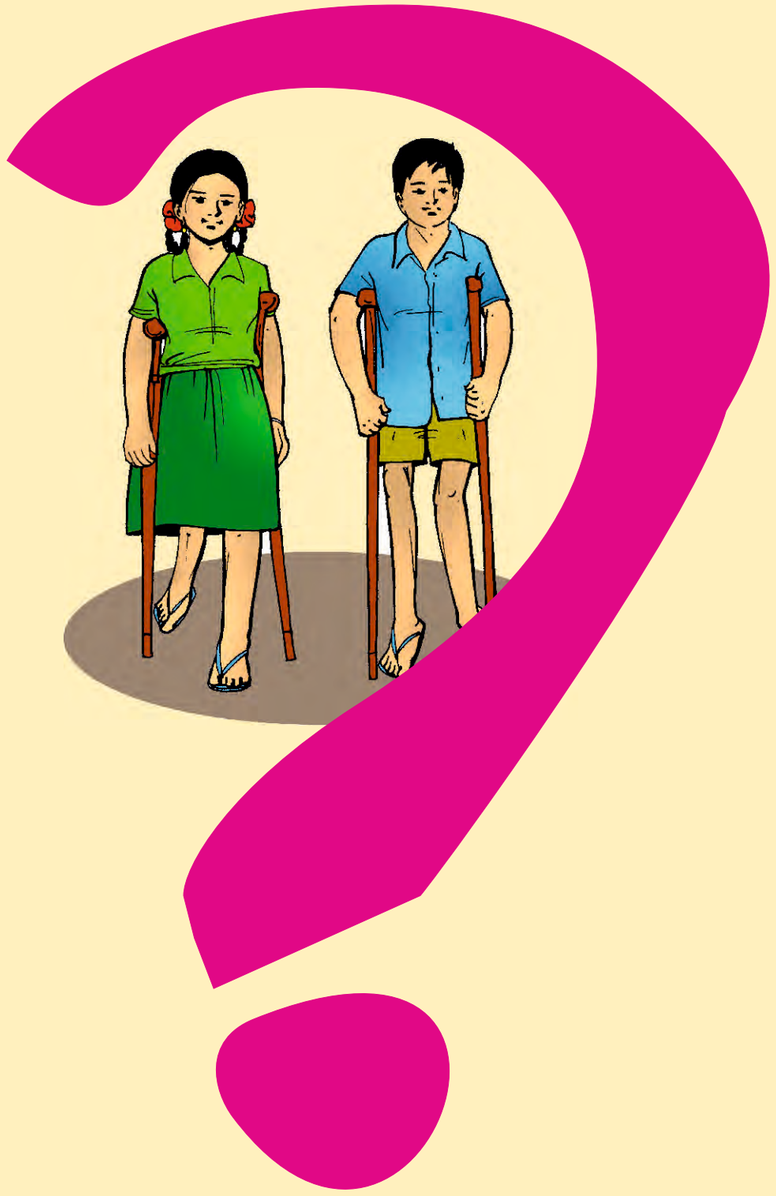
पोलियो 'प्लस'

सामुदायिक प्रेरकों के लिए

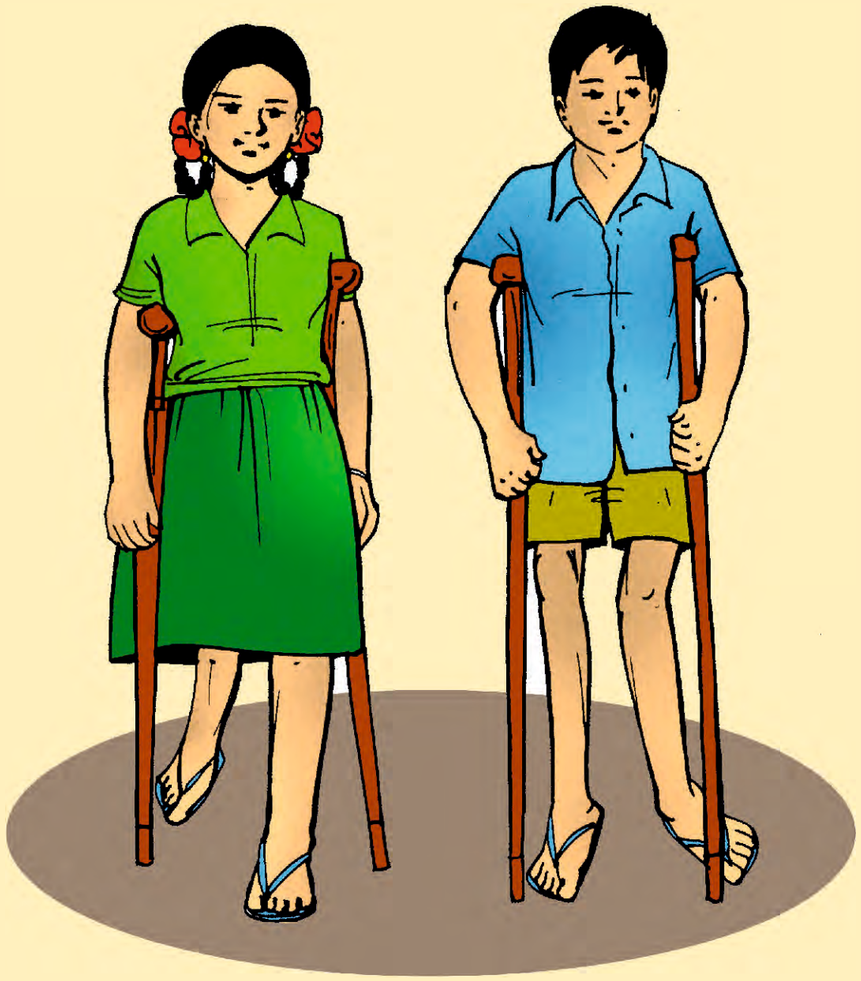
फ्लिप बुक

Social Mobilisation Network
for Polio Eradication, Bihar
unicef initiative

पोलियो क्या है?

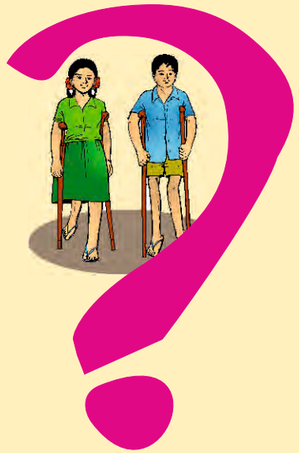


पोलियो बीमारी के लक्षण



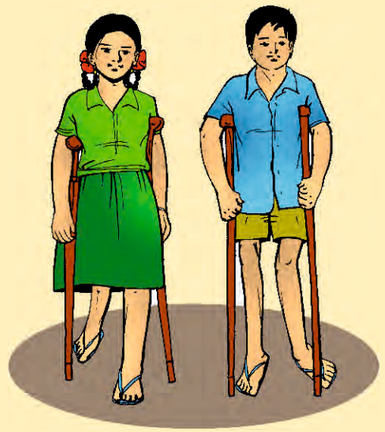
पोलियो एक लाइलाज बीमारी है जो जंगली विषाणु (Wild Polio Virus) द्वारा होता है, यह केवल मनुष्यों में पनपता है।

पोलियो क्या है?



- पोलियो एक वायरस जनित संक्रामक बीमारी है जो शरीर के केंद्रीय तंत्र को प्रभावित कर अंगो को हमेशा के लिए लकवाग्रस्त करती है।
- ज्यादातर 0–5 वर्ष से छोटे बच्चों को ही शिकार बताती है।
- पोलियो वायरस जल या भोजन के माध्यम से बच्चे के मुँह से प्रवेश करता है और आँत में फैलते हुए मलत्याग के साथ बाहर निकलता है। वायरस वातावरण में फैल कर सामान्यतः 24 से 48 घंटे तक जीवित रह कर किसी भी असुरक्षित बच्चे को शिकार बना सकता है।

पोलियो बीमारी के लक्षण



पोलियो एक लाइलाज बीमारी है जो जंगली विषाणु (Wild Polio Virus) द्वारा होता है, यह केवल मनुष्यों में पनपता है।

पोलियो बीमारी के लक्षण

- शुरुआत में तेज बुख़ार
- ज्यादातर पैरों पर असर
- स्थाई लक़वा
- मृत्युदर 5–10%

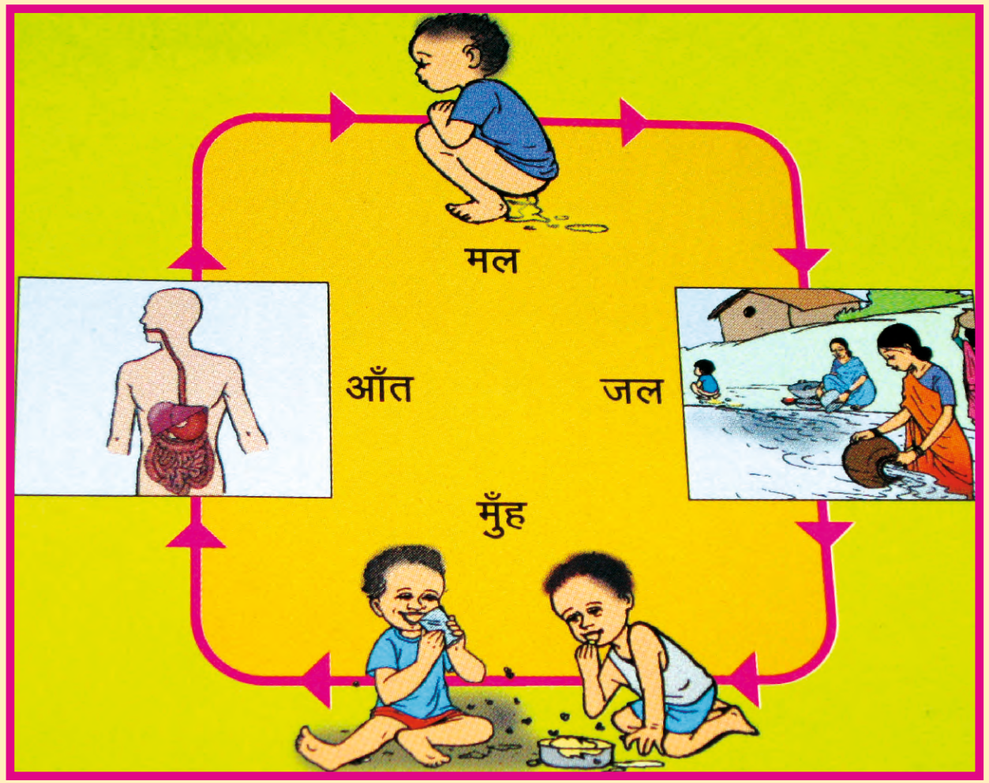
पोलियो विषाणु की प्रजातियाँ

- इसकी तीन प्रजातियाँ हैं – P1, P2, P3
- P2 प्रजाति का उन्मूलन हो चुका है और शेष दोनों प्रजातियों का प्रभाव भी काफी कम हो गया है।

पोलियो बीमारी से बचाव

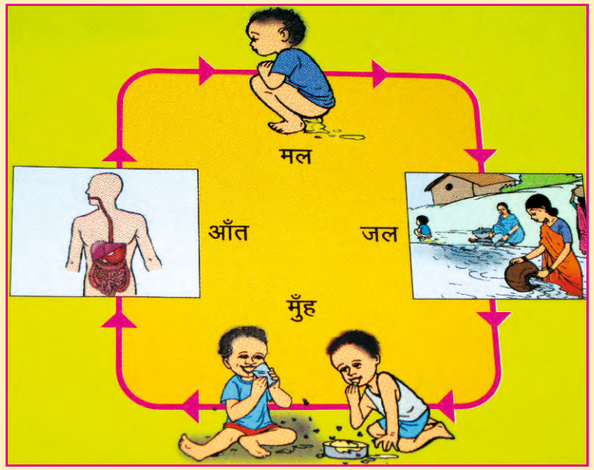
- यह एक लाइलाज बीमारी है अतः 5 वर्ष की उम्र तक हर बार हर बच्चे को सिर्फ़ पोलियो की दो बूँद खुराक देकर ही इससे बचाव किया जा सकता है।

पोलियो कैसे फैलता है



पोलियो की खुराक बार-बार क्यों?

पोलियो कैसे फैलता है



पोलियो फैलने में सहायक कारक

बच्चों का पोलियो वैक्सीन (खुराक) लेने से वंचित रह जाना

- खुले में मल त्यागना
- गन्दगी व घनी आबादी
- मल के सम्पर्क में आने के बाद हाथों का न धोना
- दूषित पानी एवं भोजन

पोलियो से बचाव के लिए परिवार को क्या करना चाहिए ?

- हर बार बर बच्चे को पोलियो की खुराक़ अवश्य पिलाएँ।ट
- नियमित टीकाकरण
- जन्म के तुरंत बाद एवं 6 माह तक केवल स्तनपान
- स्वच्छता एवं सफाई
- दस्त रोग प्रबंधन

पोलियो की खुराक बार-बार क्यों?

- बच्चों को पोलियो खुराक बार–बार पिलाने से पोलियो के ख़िलाफ़ उनके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बरक़रार रहती है। इसलिए जन्म से पाँच साल तक के सभी बच्चों को पोलियो की खुराक़ बार–बार पिलवाना ज़रूरी है।

डिफ्थीरिया

विटामिन 'ए' की कमी

पोलियो

काली खांसी

नियमित टीकाकरण

खसरा

टी. बी.

टेट्नस

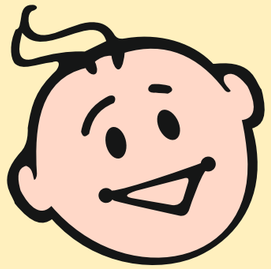
7 खतरनाक बीमारियाँ

नियमित टीकाकरण बच्चों के लिए पोलियो समेत सात जानलेवा बीमारियों से बचाव के लिए सुरक्षित व प्रभावशाली तरीका है। इन आठ बीमारियों को टीकारण से रोका जा सकता है।

अगर बच्चे का टीकाकरण नहीं हुआ है तो उसको तपेदिक या टी.बी. पोलियो, गलघोंटू, काली खाँसी, टेटनस, खसरा एवं रतौंधी जैसी घातक एवं जानलेवा बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है, जो कि बच्चे के विकास को रोक सकता है एवं स्थायी विकलांगता या मृत्यु का कारण भी बन सकता है।

- टी.बी. – तपेदिक यानी टीबी एक जीवाणु के संक्रमण के कारण होती है। यह अत्यन्त संक्रमक रोग है। जिसमे मुख्यतः फेफड़े प्रभावित होते हैं, तथा इसका असर आतों, हड्डियों, जोड़ों, लसीका ग्रंथियों, तानिकाओं और शरीर के तंतुओं पर भी पड़ सकता है। टी.बी. से गंभीर बीमारी और मौत भी हो सकती है।
- पोलियो – पोलियो होने पर बच्चे के हाथ–पाँव लुँज–पुँज हो सकते हैं और बच्चा चल–फिर नहीं पाता इसलिए हर बार 5 साल तक की उम्र के सभी बच्चों को पोलियो की 2 बूंद खुराक जरुर पिलाना चाहिए।
- डिप्थीरिया (गलघोंटू) – यह रोग एक जीवाणु के संक्रमण से होने वाला रोग है। डिप्थीरिया टॉन्सिल व श्वासनली को संक्रमित करता है। जिससे एक ऐसी झिल्ली बन जाती है जो सास लेने में रूकावट पैदा करती है और इससे मौत भी हो सकती है।
- काली खांसी – (परट्यूसिस) इसे कुकुर खांसी भी कहते हैं। इसमें खांसी दो या ज़्यादा हफ़्ते तक रहती है। खांसी के दौरान मतली या फिर भौंकने की आवाज भी आती है। इस कारण कुछ बच्चों की मौत भी हो जाती है।
- टेट्नेस – अगर टेट्नस का टीका न लगवाया जाए तो यह नवजात शिशुओं तथा बच्चों में जानलेवा हो सकता है। गंदगी की हालत में प्रसव कराने से पैदा होने वाले बच्चे के शरीर में टेट्नस के रोगाणु प्रवेश करने का ख़तरा रहता है।
- हेपेटाइटिस–बी अत्यंत संक्रामक वायरल रोग है जिससे पीलिया व अचानक तेजी से बढ़ने वाला लिवर रोग, सिरोसिस (सूत्रण रोग) तथा लिवर कैंसर भी हो सकता है।
- खसरा – इस बीमारी के कारण बच्चा कुपोषण का शिकार हो सकता है, उसके मस्तिष्क का विकास कमज़ोर हो सकता है या उसे कान और आँख की तकलीफें भी हो सकती हैं। खसरे के लक्षण हैं : बुखार, तीन या उससे ज़्यादा दिन तक शरीर पर दाने और खाँसी, नाक बहना या आँखें लाल हो जाना। खसरे के कारण बच्चों में उल्टी दस्त, निमोनिया हो सकता है जिससे उसकी जान भी जा सकती है।
- विटामिन 'ए' – विटामिन 'ए' बच्चों को बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है और आँखों की रौशनी को बचाने में मदद करता है।
- जापानी एन्सीफैलाईटिस (जेई) – जेई एक जानलेवा रोग है जो विषाणु से होता है। यह मच्छारों से फैलना वाला रोग है। इस रोग का विषाणु आमतौर पर पक्षियों एवं घरेलू जानवरों, विशेष रूप से सुअरों के ज़रिये संक्रमित होता है। जब संक्रमित जानवरों को काट कर मच्छर जब बच्चों को काटते हैं तब उन बच्चों में यह रोग हो जाता है। इस रोग के दौरान तेज बुख़ार के साथ–साथ उसकी मानसिक स्थिति में परिवर्तन (जैसे – भ्रम, भटकाव या कोमा कें रूप में) तथा/या कंपन पैदा होती है। बिहार में मुजफ्फरपुर, गया, पश्चिम चम्पारण, सिवान, गोपालगंज और नालंदा में जेई को नियमित टीकाकरण के अन्तरगत शामिल किया गया है।

टीकाकरण तालिका



बच्चों के लिए

बी. सी. जी.
जन्म के तुरन्त बाद या
1 वर्ष के अन्दर जल्द से जल्द

पोलियो-0
जन्म से 15 दिनों के अन्दर

हेपेटाईटिस 'बी'
जन्म से 24 घंटे के भीतर

1½ महीने पर
- डी.पी.टी.-1
- पोलियो-1
- हेपेटाईटिस 'बी'

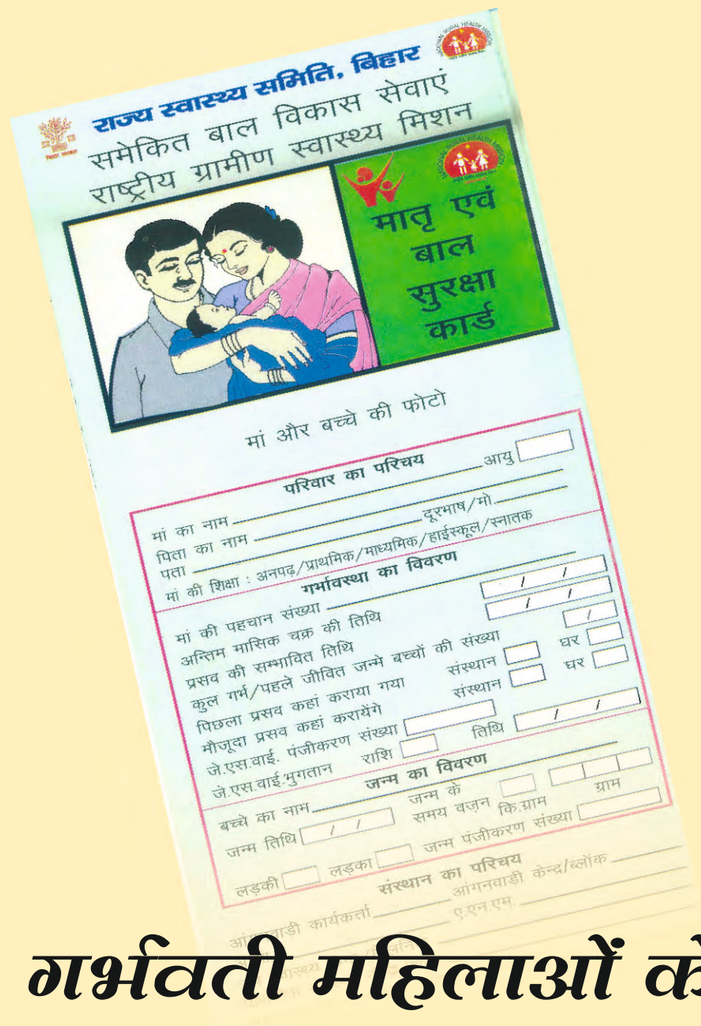
2½ महीने पर
- डी.पी.टी.-2
- पोलियो-2
- हेपेटाईटिस 'बी'

3½ महीने पर
- डी.पी.टी.-3
- पोलियो-3
- हेपेटाईटिस 'बी'

9 महीने पर
- मिजिल्स
- विटामिन 'ए'

16 से 24 महीने पर
- डी.पी.टी. बूस्टर
- पोलियो बूस्टर
- विटामिन 'ए'

5 वर्ष की आयु तक
हर 6 माह
पर विटामिन 'ए' की
खुराक पिलाएं



गर्भवती महिलाओं के लिए

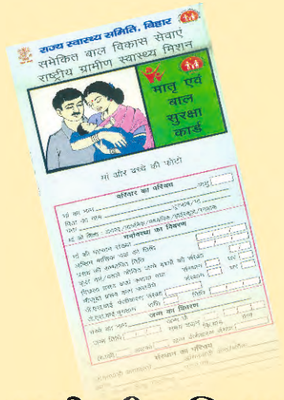
गर्भ की प्रारंभिक अवस्था में
टी.टी. 1
टेटनस से बचाव के लिए

टी.टी. 1 के एक महीने बाद
टी.टी. 2

अगर पहली गर्भावस्था में टी.टी. के दो टीके ले लिए गये हों और दूसरी गर्भावस्था यदि तीन साल के अंदर हो तब सिर्फ एक
टी.टी. बूस्टर

टीकाकरण तालिका

बच्चों के लिए



गर्भवती महिलाओं के लिए

- टीकाकरण के दिन यदि शिशु को हल्का बुख़ार, खांसी, जुकाम, दस्त जैसी परेशानी हो तो भी टीकाकरण किया जा सकता है।
- आमतौर पर टीकाकरण के बाद बच्चे में कुछ विपरीत प्रभाव दिखाई दे सकते हैं, जैसे हल्का बुख़ार या दर्द, ये स्वतः समाप्त हो जाते हैं और चिन्ता का विषय नहीं है।

नियमित टीकाकरण के बारे में प्रमुख संदेश

- नियमित टीकाकरण (समयबद्ध एवं क्रमवार) बच्चे के पहले साल में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, इसे जल्द से जल्द सुनिश्चित करें।
- अभिभावक नियमित टीकाकरण कार्ड हमेशा साथ रखें, जब भी स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास जाएँ तथा विशेष रूप से यात्रा के समय।
- नज़दीकी उपकेन्द्रों/आंगनवाड़ी केन्द्रों और सभी सरकारी स्वास्थ्य संस्थानों में ये टीके मुफ़्त उपलब्ध हैं।

जन्म के तुरन्त बाद

स्तनपान

बचाए आपके शिशु की जान

जन्म के तुरन्त बाद स्तनपान का महत्व

जन्म के
तुरन्त बाद
स्तनपान
बचाए आपके
शिशु की जान

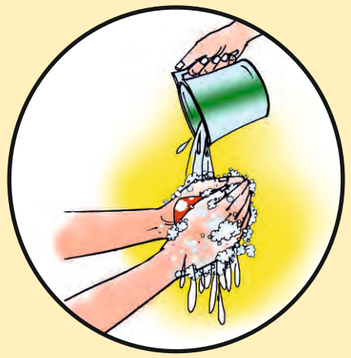
- जन्म के तुरन्त बाद माँ अपने बच्चे को स्तनपान करायें, माँ का यह पहला गाढ़ा पीला दूध कोलस्ट्रम (खिरसा) कहलाता है। इससे नवजात में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- पोलियो वायरस कम प्रतिरोधक क्षमता वाले बच्चों पर हमला करता है। यदि 0–6 माह तक के बच्चों की माँ केवल स्तनपान नहीं कराती है तो बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता पूरी तरीके से विकसित नहीं होती और बच्चा पोलियो एवं अन्य बीमारियों से ग्रसित हो सकता है।

6 माह तक केवल स्तनपान

6 माह तक केवल स्तनपान

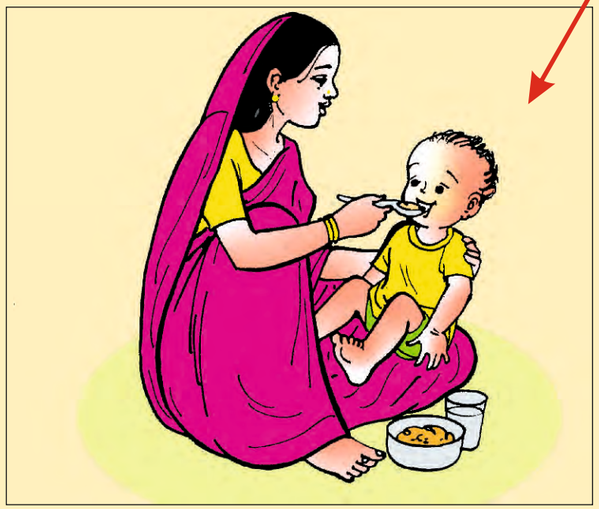
- पहले 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाएँ
- छः माह तक के बच्चों की पोषाहार की सभी जरूरतें माँ के दूध से ही पूरी हो जाती है
- बच्चे को बीमारी के दौरान भी स्तनपान जारी रखना चाहिए
- माँ के बीमार होने पर भी माँ स्तनपान जारी रखें
- छः महीने के बाद ही बच्चों को ऊपरी आहार दिया जाना चाहिए पर स्तनपान के साथ–साथ
- इस तरह दो साल तक ऊपरी आहार के साथ–साथ शिशु को स्तनपान कराते रहना ज़रुरी है
- माँ का दूध बच्चे के पर्याप्त वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है। यह उसकी आँख की रोशनी व बुद्धि को तेज करता है

- इसलिए छः महीने के अन्दर शिशु को बाहरी दूध, पानी, शहद, घुट्टी, ग्लूकोज आदि कुछ भी नहीं देना चाहिए
- बोतल से बाहरी दूध हरगिज नहीं पिलाना चाहिए। छोटे बच्चों में दस्त होने का यह एक मुख्य कारण है

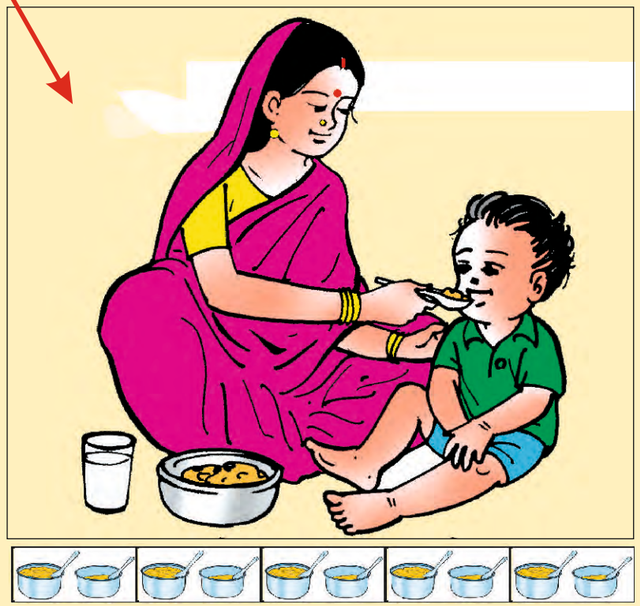


ऊपरी आहार

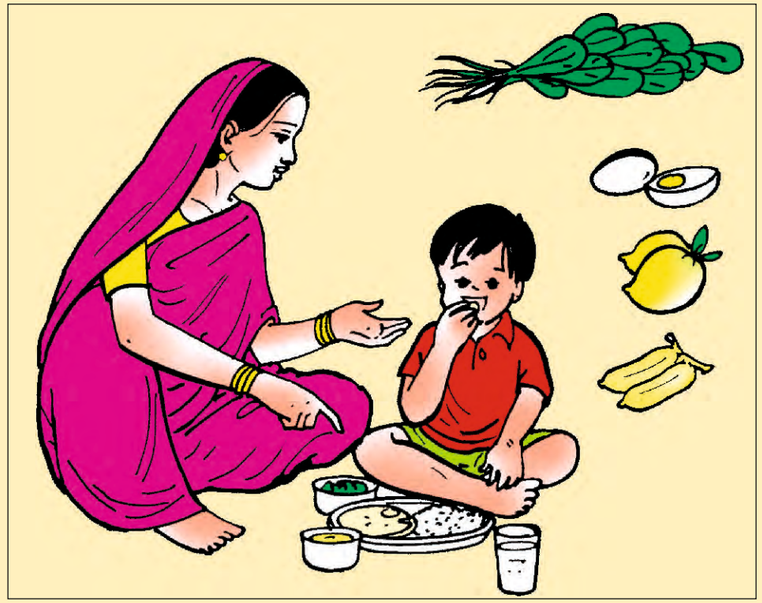
7 माह से 1 वर्ष तक

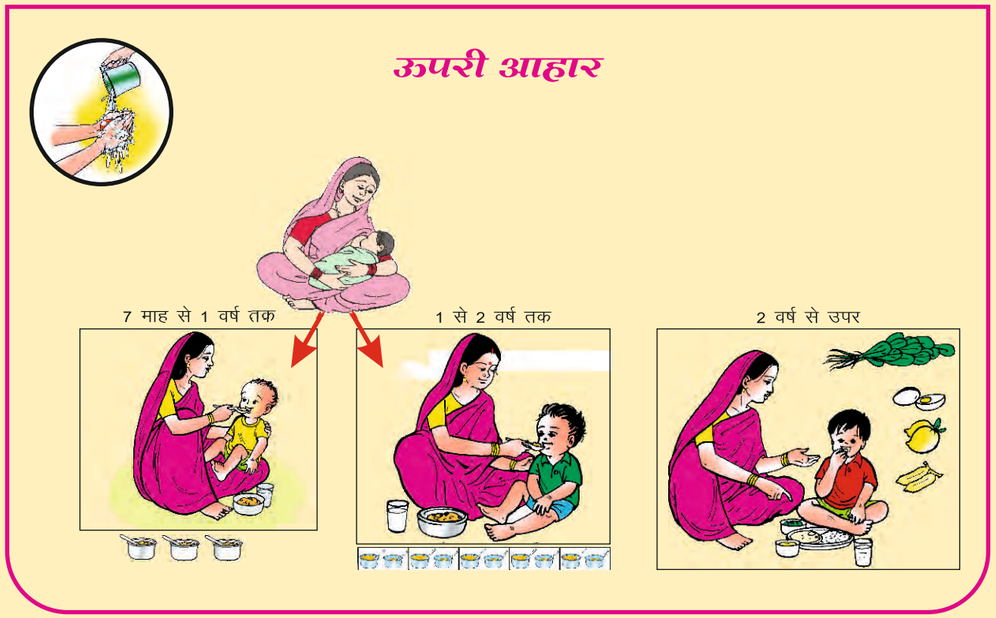


1 से 2 वर्ष तक



2 वर्ष से उपर





खिलाने से पहले अपने व बच्चे के हाथों को अच्छी तरह साबुन से धो लें

आहार की शुरुआत

- 6 माह के बाद केवल माँ का दूध बच्चे के विकास के लिए पर्याप्त नहीं है
- छः माह की आयु से ही बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरु करें
- ऊपर के भोजन के साथ–साथ माँ का दूध 2 वर्ष तक जारी रखें
- ऊपरी आहार पहले अर्ध ठोस से शुरू कर धीरे–धीरे ठोस आहार देने लगें
- उम्र के हिसाब से खाने की मात्रा को समय के साथ बढ़ाते जाएँ

ऊपरी आहार 7 माह से 1 वर्ष

- बच्चा जितनी बार चाहे उतनी बार स्तनपान कराएं
- एक बार में एक कटोरी आहार खिलाएँ

ऊपरी आहार 1 से 2 वर्ष

- बच्चा जब चाहे, स्तनपान कराएँ
- यदि बच्चा स्तनपान करता है तो रोजाना 3 बार एक–एक कटोरी खाना खिलाएँ
- अगर स्तनपान नहीं करता है तो ऊपरी भोजन बढ़ा दें और रोजाना 5 बार एक–एक कटोरी भोजन खिलाएँ
- आहार खिलाने से पहले अपना हाथ अच्छी तरह से धो लें
- बच्चे को गोद में बिठाकर अपने हाथ से खिलाएँ

- परिवार के भोजन में से ही बच्चे को भी खिलाएँ
- डेढ़ कटोरी एक बार में, रोजाना पाँच बार खिलाते रहें और खिलाने से पहले अपने एवं बच्चों के हाथ धो लें
- बच्चे के पास बैठें एवं पूरा खाना खाने में उसकी मदद करें

ऊपरी आहार 2 वर्ष से ऊपर

- बच्चे को परिवार का भोजन दिन में तीन बार दें
- दिन में दो बार अन्य आहार जैसे केला, चीकू, आम, पपीता, अंडा आदि दें
- सुनिश्चित करें कि बच्चा अपना खाना पूरा खाए

याद रखें :

- बच्चों के खाने में आयोडिन वाला नमक ही प्रयोग करें
- बीमारी के दौरान भी बच्चे को नियमित खाना खिलाना ज़रूरी है
- स्वस्थ होने के बाद, बच्चे को एक सप्ताह तक रोजाना पहले से कम से कम एक बार ज्यादा खाना खिलाएँ

दस्त रोग और उसका प्रबंधन

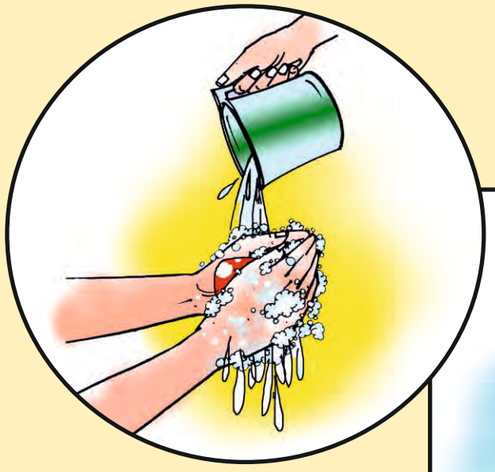
दस्त रोग और उसका प्रबंधन

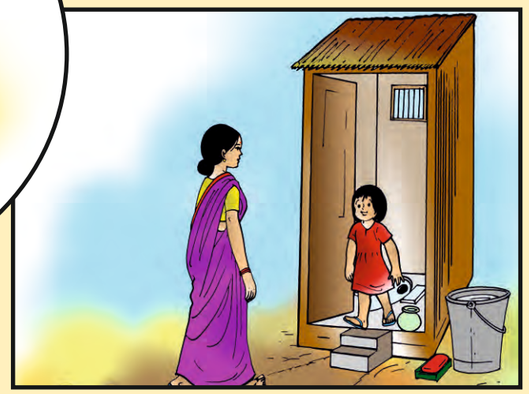
- सामान्य से अधिक बार एवं सामान्य से पतली या पानी जैसा मल का होना।
- 2 महिने से छोटे बच्चे को अगर दस्त हो तो उन्हें तुरंत ओ०आर०एस० का घोल दें एवं चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करें।
- दस्त के दौरान, निर्जलीकरण से बचाने के लिए अपने बच्चे को ओ०आर०एस० का घोल थोड़ी–थोड़ी देर पर देते रहे जब तक कि दस्त बन्द ना हो जाएं। यदि दस्त के दौरान निर्जलीकरण का उपचार ना किया गया तेा मृत्यु का कारण भी बन सकता है।
- ओ. आर. एस. के घोल को 24 घंटों के भीतर ही उपयोग करें। बचे हुए घोल को 24 घंटों के बाद उपयोग न करें।
- 2 से 6 माह के बच्चो को 14 दिनों तक हर दिन जिंक पूरक की 10mg की एक गोली साफ चम्मच में माँ के दूध में घोल कर पिलाएं।
- 6 माह से बड़े बच्चों को 14 दिनों तक हर दिन जिंक पूरक की 20mg की एक गोली साफ चम्मच में पानी में घोल कर पिलाएं।
- दस्त के दौरान बच्चे को लगातार स्तनपान कराते रहें अगर बच्चा 6 माह से बड़ा है तो उम्र के अनुसार नियमित रुप से भोजन दिया जाना चाहिए, अगर स्तनपान करा रही हों तो उसे भी जारी रखें।
- आशा, आगंनवाड़ी या ए०एन०एम० से ORS और Zinc पूरक की गोली निःशुल्क प्राप्त की जा सकती है।
- मल में अगर रक्त पाएँ तो शीघ्र ही चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता से सलाह लें।

ओ.आर.एस. बनाने की विधि

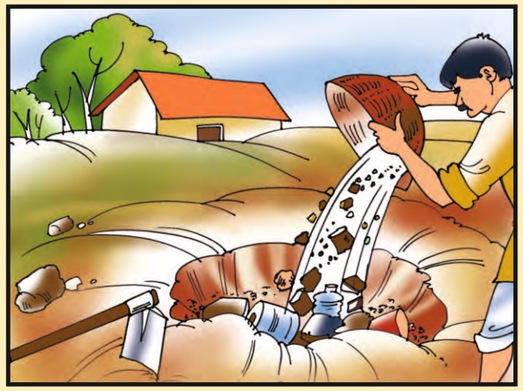
- पहले साबुन से अच्छ तरह से हाथ धोएं।
- साफ बर्तन में पैकेट का सारा ओ.आर.एस. पाउडर डाल दें।
- एक लीटर पीने का स्वच्छ पानी मिला दें और ओ.आर.एस. पाउडर पानी में पूरी तरह से घोल लें।
- बना हुआ घोल बच्चे को समय–समय पर पिलाएं।

हाथ किन अवसरों पर धोएँ

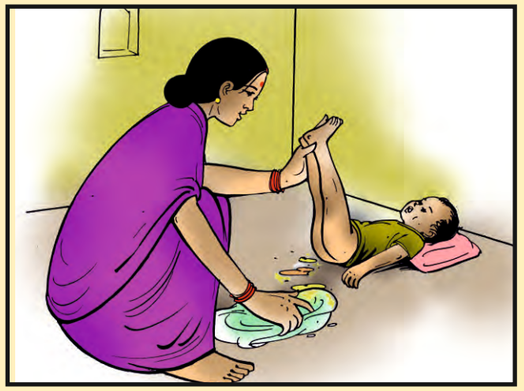




शौच के बाद

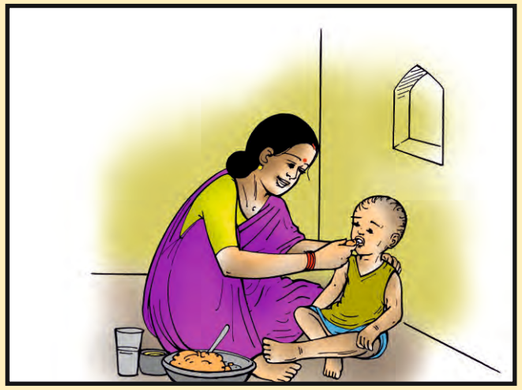


कूड़ा या जानवरों को
छूने के बाद



बच्चों का मल
साफ करने के बाद

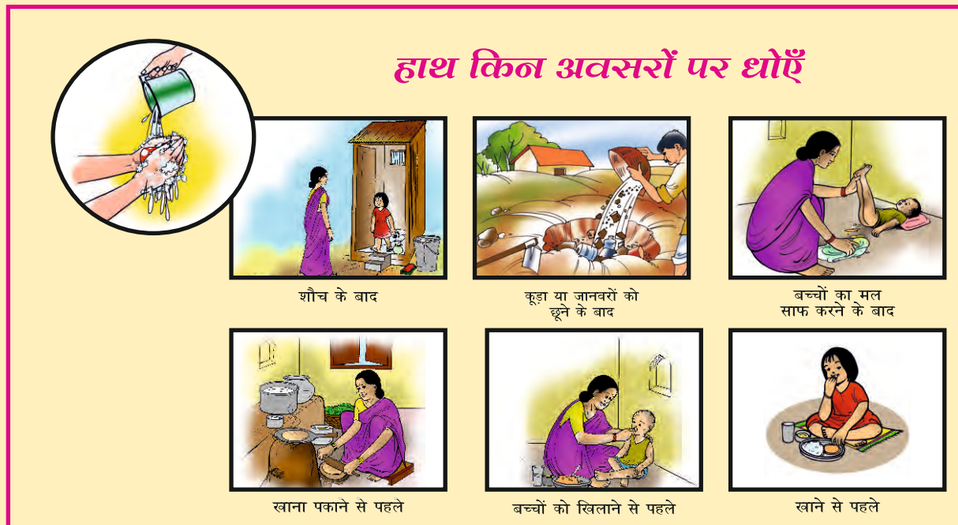
खाना पकाने से पहले



बच्चों को खिलाने से पहले

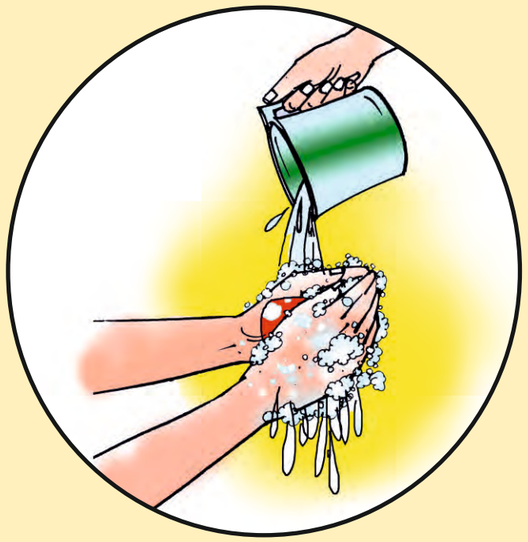
खाने से पहले

साबुन से हाथ धोएँ, बीमारी दूर भगाएँ



हाथ किन अवसरों पर धोएँ

साबुन से हाथ धोएँ, बीमारी दूर भगाएँ



हाथ धोने के फायदे

- गंदे हाथ में कीटाणु होते हैं जो शरीर में जाकर बीमारियाँ करते हैं।
- गंदगी से दस्त होने का ख़तरा है।
- बच्चों में पेट के कीड़े (चिनमुन) की शिकायत अधिकतर होती है जिसका मुख्य कारण दूषित पानी, घर के आस–पास की गंदगी है।

- खुले में शौच न करें। हमेंशा शौचालय का उपयोग करें।
- बच्चों के मल का निपटाना शौचालयों में ही करना चाहिए।

हाथ धोने के निम्न चरण

1. हाथों को गीला करें।
2. साबुन का इस्तेमाल करें और झाग बनाएँ।
3. दोनो हाथों से हथेली व उंगलियों के बीच में साफ करें।
4. उंगलियों से दोनो हाथों के पीछे की ओर साफ करें।
5. उंगलियों के बीच में एवं नाखूनों की सफाई करें।
6. साफ पानी से हाथों को अच्छी तरह से धोयें।
7. हाथों को खड़ा रख कर या धुप में सुखाएँ या साफ कपड़े से सुखायें।

Social Mobilisation Network
for Polio Eradication, Bihar
unicef initiative