

राजस्थान सरकार

निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, राजस्थान जयपुर

क्रमांक: एनवीबीडीसीपी/2019/ 432

दिनांक. 25/6/19

समस्त

मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी,
राजस्थान।

विषय:- मौसमी बीमारियों की रोकथाम एवं बचाव हेतु विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा देने बाबत।

संदर्भ:- निदेशालय के पूर्व पत्रांक 285 दिनांक 30.04.19 के क्रम में।

उपरोक्त विषयान्तर्गत संदर्भित पत्र के क्रम में लेख है कि मौसमी बीमारियों की रोकथाम एवं बचाव हेतु विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा देने बाबत आपको निर्देशित किया गया था। जुलाई माह से विद्यालय पुनः आरम्भ हो रहे हैं। अतः आपको निर्देशित किया जाता है कि आप आपके जिले के समस्त विद्यालयों में माईक्रोप्लान के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा उपलब्ध करवाना सुनिश्चित करें।

सलग्न- उपरोक्तानुसार।

अति.निदेशक (ग्रा. स्वा.)
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें,
राज., जयपुर
दिनांक.

क्रमांक: एनवीबीडीसीपी/2019/

प्रतिलिपि:-निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यकाही हेतु प्रेषित-

1. निजी सचिव, अति मुख्य सचिव चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राज जयपुर।
2. निजी सचिव, निदेशक (जन.स्वा) निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राज जयपुर।
3. समस्त संयुक्त निदेशक, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, जोन।
4. प्रभारी सर्वर वास्ते ईमेल व वेबवाइट पर अपलोड करवाने बाबत।
5. कार्यालय प्रति।

अति. निदेशक (ग्रा. स्वा.)
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें,
राज., जयपुर

स्वास्थ्य शिक्षा

परिचय—मै.....चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभागकी ओर से मौसमी बीमारियों सं संबंधित जानकारी देने हेतु उपस्थित हुआ/हुई हूँ।

जैसा की आप सभी जानते हैं की कुछ बीमारियां वातावरण के प्रदूषित होने तथा स्वयं क साफ-सफाई का ध्यान ना रखने के कारण होती है। प्रदूषित वायु से अस्थमा व एलर्जी जैसे रोग, खान-पान की गंदगी से दस्त, हैजा, हेपेटाईटिस आदि अनेक रोग फैलते है। आस-पास के वातावरण की गंदगी से मच्छर, मक्खी, कीट, पतंगे आदि पैदा होते है। इस कीट-पतंगे के पनपने के लिए बरसात के बाद का मौसम जब वातावरण मे नबी व गर्मी दोनो होते है सबसे सही होता है। यह वातावरण की गंदगी के मौजूद बीमारियों तथा एम बीमार व्यक्ति से दूसरे स्वस्थ व्यक्ति तक बीमारियों के किटाणुओं को पहुंचाने में मदद करते है।

मुख्य रूप से आज हम मच्छर जनित बीमारियों जैसे मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, स्क्रब टायफस, स्वाईन प्लू, उल्टी-दस्त, लु-तापघात, पीलिया इत्यादि के बारे मे चर्चा करेगे।

मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, जीका वायरस

मच्छर के काटने से कौन-कौन सी बीमारियां फैलती है ?

मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, जीका वायरस

एडीज मच्छर से-डेंगू, चिकनगुनिया, जीका वायरस।

एनाफिलीज- मलेरिया।

मलेरिया के लक्षण- बुखार, सर्दी लगना, सिर दर्द, कपकंपी, उल्टी, हाथ पैरों में दर्द, जोड़ों में दर्द

डेंगू के लक्षण- तेज बुखार, बदन टूटना, जी मिचलाना, चकत्ते या रैशेस, आख के पीछे दर्द, थकान

चिकनगुनिया के लक्षण-डेंगू बुखार की तरह ही लक्षण होते है, साथ-साथ जोड़ो मे भंयकर दर्द होता है।

मच्छर किस तरह से रोग फैलाता है? - मच्छर जब किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो अपनी लार के साथ वायरस या जीवाणु हमारे शरीर में छोडता है।

मच्छर कब काटता है? - डेंगू का मच्छर दिन में काटता है इसलिये इसे डे-बाईटर भी कहते है। जबकि मलेरिया का मच्छर आम तौर पर सूर्यास्त के पश्चात व सूर्य उदय से पहले काटता है।

मच्छर से होने वाली बीमारी से बचने के क्या उपाय करना होगा? - मच्छर को अपने घर में या घर के आस-पास पैदा नहीं होने नहीं देना है। मच्छर पानी मे अण्डे देता है। अत घर मे पानी वाले बर्तनो को ढक कर रखना है या उनको खाली करके सप्ताह मे एक बार आवश्यक रूप से उनको सुखाना चाहिये।

घरों में मच्छरों के अण्डे देने की संभावना कहां-कहां है?- कूलर, पानी की टंकी, घमले, परिण्डे, फ्लोर पोट फ्रिज की पीछे की ट्रे, फूलदान, ठहरा हुआ पानी, छत पर पडा कबाड इत्यादि। अत: हमें मच्छरों के काटने से होने वाली बीमारियों से बचने के लिये अण्डे देने वाले स्थानों को समाप्त कराना होगा। कूलर, पानी की टंकी, घमले, परिण्डे, फ्लोर पोट फ्रिज की पीछे की ट्रे, तथा फूलदान को सप्ताह में एक दिन खाली कर

सुखायें व अच्छी तरह से बोरी की टाट के रगड कर साफ कर पुन उपयोग लेवें। पानी की टकी को सदैव ढक कर उनकी नियमित तौर पर सफाई का ध्यान रखें। पानी को एक स्थान पर ठहरने से रोके ताकि उसमें मच्छर अण्डे नहीं दे पायें। साथ ही छतो पर पडे कबाड को साफ करें।

लार्वा का प्रदर्शन

(प्रदर्शक अपने साथ पानी की बोतल मे लार्वा प्रदर्शन सुनिश्चित करे)

लार्वा कहां-कहां मिल सकता है

टंकियां, गमले के नीचे की प्लेट, परिण्डे, फ्रीज के पीछे की ट्रे, बम्बू वॉश, छतो पर पडा कबाड, टायर, डब्बे, कुलर इत्यादि।

सूखा दिवस—हमें अपने परिवार जनों के साथ मिलकर प्रत्येक रविवार को सूखा दिवस मनाना है। इस दिवस में घरों की कुलर, टंकियो, गमलों, परिण्डो व अन्य को खाली करके सुखाना है तथा रगडकर पुन उपयोग मे लेना है।

जब चिकित्सा विभाग के कर्मचारी घर पर सर्वे के लिए आते है तो उन्हे आवश्यक सहयोग प्रदान करे साथ ही घरों के टंकी, कुलर इत्यादि का निरीक्षण करवाये व आवश्यकतानुसार दवा डलवाए। दवाई के अभाव में अपने स्तर से उक्त स्थानों पर मीठा तेल इस मात्रा में डाले ताकि ठहरे हुये पानी पर उक्त तेल की एक परत सी बन जायें। ठहरे हुये पानी के लिये उचित निकास की व्यवस्था करें ताकि पानी का ठहरवा न हो और मच्छर न पनपें।

स्वमं का बचाव— पूरी बांह के कपडे पहनना/मच्छर रोधी क्रीम/अगरबत्ती/मच्छरदानी, टंकियों व बर्तनों को ढंककर रखे। सप्ताह में एक बार खाली करके सुखाये। छतो पर कबाड, टायर, डब्बे इत्यादि न रखें।

स्क्रब टायफस

स्क्रब टायफस रोग जंगली पौधे, घास, झाडीयां इत्यादि में पाये जाने वाले पिस्सू नामक किट के काटने से फैलता है। इस रोग में शरीर में काटे जाने स्थान पर खुजली के साथ फफोलेनुमा काली पपडी जैसा निशान बन जाता है तथा तेज बुखार, सिर दर्द, मांस पेशियों मे दर्द तथा गंभीर स्थिति में निमोनिया हो जाता है।

बचाव—बरसात के दिनों मे जंगली पौधे खुद-ब-खुद उगने लगते है इसलिए घर के आसपास घास या झाडिया न उगने दे, और समय पर सफाई करते रहे। घास या झाडियो मे नंगे पैर नही जाये तथा जाते समय जूते और ग्लब्स इत्यादि का उपयोग जरूर करें। ऐसे कपडो का उपयोग करे जिससे शरीर अच्छी तरीके से ढका रहें।

चिकित्सक से सलाह—बुखार होने पर तुरंत चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू वायरल जनित रोग है। बिमार व्यक्ति के खांसने या छींकने से हवा के रास्ते ये वायरस फैलता है।

स्वाइन फ्लू के लक्षण— नाक से पानी बहना, सांस लेने में कठिनाई, खांसी और गले में खराश, दस्त व उल्टी, तेज सिर दर्द, तीव्र बुखार।

स्वाइन फ्लू में केटेगरी 'ए' व 'बी' के रोगियों को किसी प्रकार की जांच की आवश्यकता नहीं होती है, उनको घर पर रहकर दवाईयां लेनी होती है। परिवार में किसी सदस्य को स्वाइन फ्लू होने पर उस परिवार के हाई रिस्क ग्रुप के सदस्य को भी बचाव हेतु स्वाइन फ्लू से संबंधित दवाईयां लेनी होती है।

हाई रिस्क ग्रुप— गर्भवती महिलाएँ, बच्चे (5 वर्ष से छोटे), बुजुर्ग (60 वर्ष से अधिक), शुगर के, बीपी, कैंसर, अस्थमा, टीबी, हृदय, किडनी, लीवर व अन्य अगो की लम्बी बीमारी के रोगी हाई रिस्क ग्रुप में आते हैं।

यदि परिवार में हाई रिस्क ग्रुप के व्यक्ति हैं तो उन्हें नाक से पानी बहना, सांस लेने में कठिनाई, खांसी और गले में खराश, दस्त व उल्टी, तेज सिर दर्द, तीव्र बुखार हो तो स्वाइन फ्लू रोग की संभावना हो सकती है। उन्हें तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करना चाहिए।

बचाव—

- स्वाइन फ्लू पीडित के सम्पर्क में नहीं आना, हाथ नहीं मिलाना, गले नहीं मिलना तथा रोगी से डेड दूरी बनाये रखे।
- साबुन से बार-बार हाथ धोते रहना।
- भिड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जैसे प्रदर्शनी, मेले, मॉल इत्यादि में जाने से बचे।
- फ्लू से संक्रमित हो तो घर पर ही आराम करें।
- खांसी, जुकाम होने पर जहां तक हो सके घर पर ही रहें अन्यथा अपने मुँह व नाक को रुमाल से ढक कर रखें ताकि किसी और को संक्रमण ना हो।
- खांसी, बहती नाक, छींक, बुखार जैसी स्थिति में चिकित्सक से परामर्श ले।

उल्टी/दस्त

सामान्य तौर पर उल्टी व दस्त का संक्रमण दूषित भोजन और पानी ग्रहण करने, गंदे हाथों या मल पदार्थ से सीधे संपर्क से फैलता है। उल्टी दस्त के साथ-साथ पेट में दर्द, बुखार, व शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

बचाव—खाना खाने से पहले व शौच के बाद अच्छी तरह साबुन और पानी से हाथ धोना सुनिश्चित करे। ताजा बना हुआ भोजन ही खाये व भोजन को ढक कर रखें। पानी का भंडारण करते समय पानी का बर्तन ढका हुआ होना चाहिए तथा मटके से पानी निकालने के लिए डडीदार घंटी (लोटा) का प्रयोग करे।

उल्टी दस्त होने पर ओ.आर.एस. का प्रयोग — एक लीटर पानी में पूरा पैकेट घोले तथा घोलने के पश्चात बोतल पर तारीख व समय अंकित करे। एक बार में बनाया गया घोल 24 घण्टे तक उपयोग में लिया जा सकता है, 24 घण्टे पश्चात उपयोग में नहीं लेना है। तथा उपयोग हेतु नया पैकेट ही उपयोग करना है। ओआरएस का घोल रोगी को थोड़ी-थोड़ी देर में पिलाते रहना है। अन्य तरल पदार्थ— छाछ, नीबू की शिंकजी, नारियल पानी इत्यादि पदार्थों का सेवन करें।

हाथ धोने की प्रक्रिया

- 1 गर्म या ठंडे पानी के साथ गीले हाथ और पर्याप्त साबुन का उपयोग करें। हाथ धोने के लिए जीवाणुरोधी साबुन का उपयोग करना चाहिए
 - 2 दोनों हाथों की हथेलियों को आपस में रगड़ें।
 - 3 प्रत्येक हाथ के पीछे रगड़ें।
 - 4 अपनी उंगलियों को हटाते हुए दोनों हाथों को उंगलियों के बीच रगड़ें।
 - 5 अपने नाखूनों और नाखूनों को उनके पीछे अच्छे से साफ करें।
 - 6 अपने अंगूठे और अपनी कलाई को रगड़ें।
 - 7 दोनों हाथों को पानी से अच्छी तरह धो लें।
- नल बंद करने के लिए तौलिये या कागज का भी उपयोग करें।
 - फिर साफ तौलिये की मदद से हाथों को अच्छी तरह सुखा लें।
 - हाथ सूखने के बाद हाथों पर मॉइस्चराइजिंग लोशन लगाएं।
 - ठीक से हाथ धोने के लिए लगभग 30 सेकंड का समय लें।



लू और ताप-घात

गर्मी के दिनों में शरीर का तापमान अन्य मौसमों की अपेक्षा तेजी से बढ़ता है जिसके कारण व्यक्ति को अधिक गर्मी लगती है। शरीर के तापमान को सतुलत करने के लिए पसीना अधिक निकलता है जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

लू और तापघात के लक्षण-

1. सिर का भारीपन एवं सिरदर्द।
2. अधिक प्यास लगना एवं शरीर में भारीपन के साथ थकावट।
3. जी मचलना, सिर चकराना व शरीर का तापमान बढ़ना।
4. शरीर का तापमान अत्यधिक (105° फॉरन्हाइट या अधिक) हो जाना व पसीना आना बन्द होना, मुह का लाल हो जाना व त्वचा का सूखा होना।

बचाव-

- गर्मी में सूती ढीले-ढाले कपड़े पहने।
- तेज धूप में निकलना आवश्यक हो तो ताजा भोजन व ठंडे जल का सेवन करके बाहर निकले।
- धूप में छाते का प्रयोग करें तथा सिर व शरीर को पतले सूती कपड़े से ढक कर निकले।
- थोड़े-थोड़े अंतराल में पानी तथा पेय पदार्थ जैसे नीबू की शिकजी, आम का पन्ना, छाछ, फलों का रस इत्यादि का सेवन करें।

चिकित्सक से सलाह- बुखार, उल्टी, दस्त व अन्य बिमारियां होने पर तुरन्त नजदीकी चिकित्सा केन्द्र पर संपर्क करना चाहिए या 104 टोल फ्री नम्बर से जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

जिला कन्ट्रोल रूम- पर भी सम्पर्क किया जा सकता है।