नर्स / ए.एन.एम. हेतु
संदर्भ पुस्तिका

सिफ्सा परियोजना हेतु
प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य तथा रिकार्ड का रखरखाव

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)
ओम कैलाश टावर, १६–ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ–२२६००१
दूरभाष: **223 7497/ ~498/ ~540**
फैक्स: **223 7574 /~388**

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
१		
२	राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन	
	आशा की भूमिका	
३	प्रारम्भिक सत्र	
४	सिफ्सा एक परिचय	
५	समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श गतिविधि	
६	अन्तर्वैयक्तिक संचार	
७	शिविर / कैम्प में भागीदारी	
८	मासिक कार्ययोजना	

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (NRHM) अवधारणा एवं आवश्यकता

नागरिकों के स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाने हेतु अप्रैल २००५ से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन प्रारंभ किया गया है। इसके अन्तर्गत निम्नलिखित मुद्दों को सम्मिलित किया गया है :–

- ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों, गरीबों महिलाओं एवं बच्चों के लिए उतम स्तर की स्वास्थ्य सेवाऐं मुहैया करवाना।स्वास्थ्य सेवाओं के बुनियादी ढ़ाचें में गुणवत्तापूर्ण बदलाव लाना।
- स्वास्थ्य से संबंधित, तत्वों जैसे पो षण, स्वच्छता, पेयजल आदि स्वास्थ्य नियामकों को शामिल करना।
- स्वास्थ्य संबंधी आधारभूत सुविधाओं में व्याप्त क्षेत्रीय असन्तुलन को कम करना।
- स्वास्थ्य सेवाओं को सहज बनाने के लिए भारतीय चिकित्सा प्रणालियों को मुख्यधारा में लाना।
- स्वास्थ्य कार्यक्रमों का विकेन्द्रीकरण, जिलावार प्रबंधन, एवं सामुदायिक सहभागिता बढ़ाना।
- स्वास्थ्य केन्द्रों को भारतीय मानकों के अनुरूप बनाना।
- समुदाय आधारित स्वास्थ्य सेवाओं की मांग को संभव बनाना।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत बनाना।

लक्ष्य

- शिशु मृत्यु दर व मातृ मृत्यु दर में कमी लाना।
- महिला स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य, जल एवं स्वच्छता सेवाएं, टीकाकरण एवं पोषण आदि जन स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच जन–जन तक पहूँचाना।
- स्थानीय महामारियों समेत संक्रामक और गैर संक्रामक रोगों की रोकथाम और नियंत्रण करना।
- एकीकृत प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच सुनिश्चित करना।
- जनसंख्या स्थिरीकरण, लिंग और जनसांख्यिकीय सन्तुलन सुनिश्चित करना।
- स्थानीय स्वास्थ्य की परम्पराओं की पुनःस्थापना। चिकित्सा की अन्य पद्धतियों जैसे आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी, सिद्धा आदि को मुख्यधारा का अंग बनाना।
- स्वस्थ्य जीवनचर्या को प्रोत्साहन।

उद्देश्यः

- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण कर उनको वंचित वर्ग सहित जन–जन तक प्रभावी रूप में पहुँचाना।
- यह मिशन समूचे देश में लागू किया गया है। देश के कुछ राज्य, जहाँ स्वास्थ्य व विकास के सूचकांक राष्ट्रीय औसत से पिछड़े हुए हैं, मिशन के लिए प्रमुख केन्द्र बिन्दु रहेंगे। इन राज्यों में राजस्थान भी शामिल है। यह मिशन इन क्षेत्रीय विषमताओं व पिछड़ेपन को कम करने के लिए कटिबद्ध है।
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अन्य आयामों जैसे स्वच्छता, पेय जल पोषण, इत्यादि में आपसी समन्वय स्थापित करना।
- आयुर्वेद, युनानी, होम्योपैथी (आयुष) इत्यादि चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देना व उन्हें मुख्यधारा से जोड़ना।
- गैर सरकारी संस्थाओं व समुदाय की सक्रिय भागीदारी को स्थापित करना।
- स्वास्थ्य सेवाओं को जवाबदेह बनाना।

संस्थागत ढांचा

राज्य ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

↓

उत्तर प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति

↓

राज्य परियोजना प्रबंधन यूनिट

↓

जिला ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

↓

जिला स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति

↓

जिला परियोजना प्रबंधन यूनिट

↓

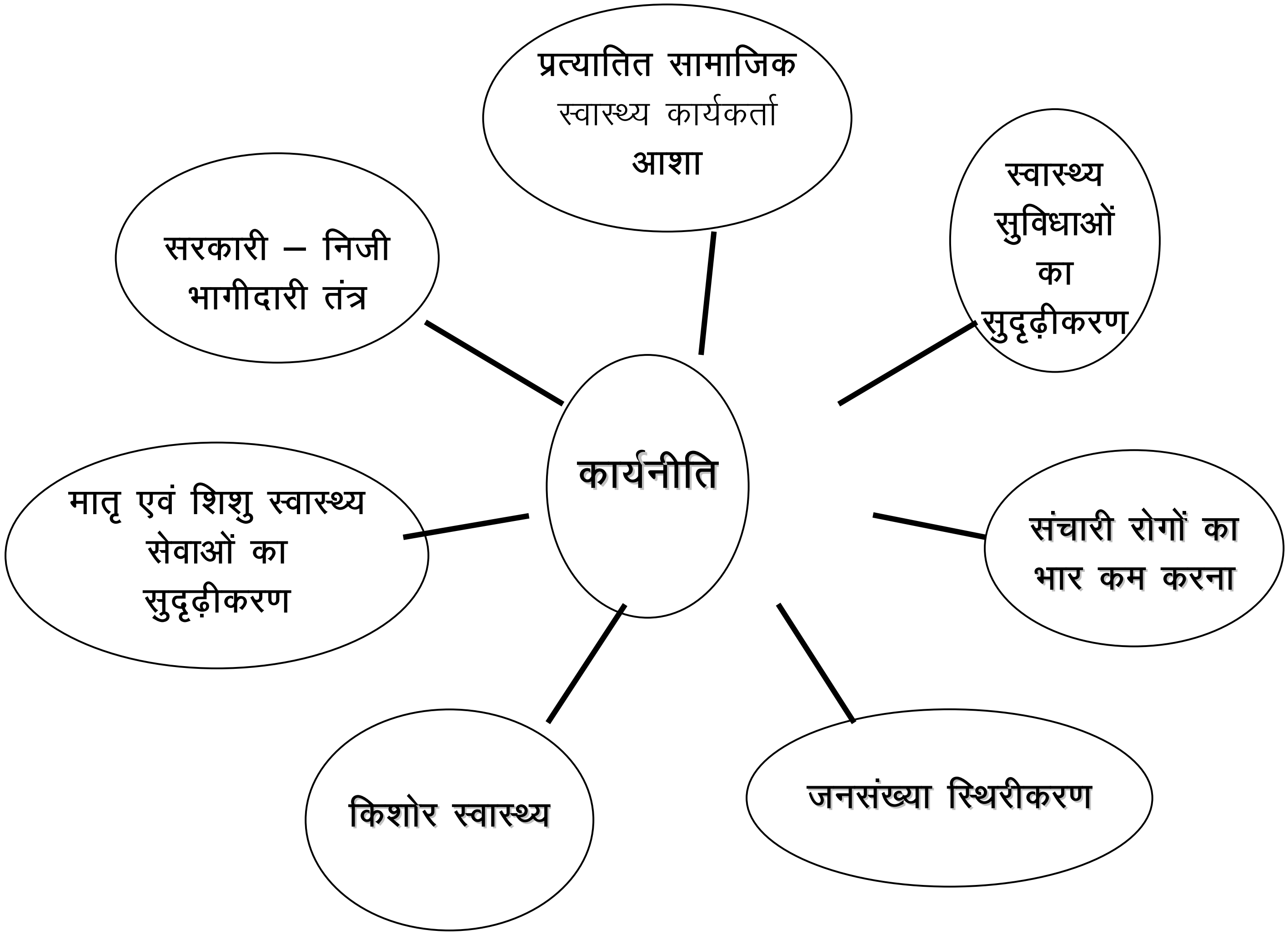
ग्राम स्वास्थ्य, जल एवं आरोग्य समिति

राज्य स्तर → राज्य स्वास्थ्य मिशन

जिला स्तर → जिला स्वास्थ्य मिशन

खण्ड स्तर → खण्ड मुख्य समूह (ब्लॉक कोर ग्रुप)

ग्राम स्तर → ग्राम स्वास्थ्य और स्वच्छता समिति


कार्यनीति
प्रत्यातित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आशा
स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण
संचारी रोगों का भार कम करना
जनसंख्या स्थिरीकरण
किशोर स्वास्थ्य
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण
सरकारी – निजी भागीदारी तंत्र

स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण

- आई पी एच एस के अनुसार स्वास्थ्य केन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- अनटाएड फंड द्वारा उपकेन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- संविदा आधार पर स्टाफ की पूर्ति
- स्वास्थ्य क्षेत्र की सभी प्रशिक्षण संस्थाओं का सुदृढ़ीकरण
- अनिवार्य उपकरण की उपलब्धता एवं प्रभावी आपूर्ति श्रृंखला
- व्यापक विकल्प उपलब्ध कराने हेतु आयुष को मुख्य धारा का अंग

प्रत्यातित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आशा

- ग्रामीण समुदाय को सवास्थ्य सेवाओं से जोड़ने व स्वास्थ्य के मुद्दे पर जागृति लाने के लिए एक महिला कार्यकर्त्ता का, चयन किया गया है।
- आशा स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता अवैतनिक एवं मान्यता प्राप्त होगी।
- आशा का चयन प्रति एक हजार (१०००) की जनसंख्या पर किया गया है।
- आशा अपने कार्य क्षेत्र में ए.एन.एम., आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं समुदाय के बीच सेतु का कार्य करेगी।

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण

- जिला स्त्री अस्पतालों में व्यपक आपातिक प्रसूति सेवायें
- २४ घंटे ब्लड बैंक सुविधाऐं
- समुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में बुनियादी आपातिक प्रसूति सेवायें
- २४ घंटे प्रसव सुविधा हेतु सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- जननी सुरक्षा योजना

किशोर स्वास्थ्य

- परिवार जीवन शिक्षा
- व्यवसायिक प्रशिक्षण
- ब्लाक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक का आयोजन

जनसंख्या स्थिरीकरण

- प्रत्येक ब्लाक में आर.सी.एच. शिविर का आयोजन
- एन.एस.वी. शिविर का आयोजन
- चयनित उपकेन्द्रों में कॉपर टी शिविर का आयोजन
- पीएनडीटी अधिनियम का प्रभावी रूप से कार्यान्वयन

संचारी रोगों का भार कम करना

- राष्ट्रीय रोग नियंत्रण कार्यक्रमों और एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए मिशन के अधीन एकीकृत करना।
- राष्ट्रीय रोग नियंत्रण कार्यक्रमों को गांव के स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में शामिल करना।

सरकारी – निजी भागीदारी तंत्र

- तीन पीपीपी तंत्र को विकसित, क्रियान्वित एवं प्रलेखबद्ध करना
- सामाजिक फ्रेन्चाइजिंग तथा विपणन
- ठेका देना
- समुदायिक स्वास्थ्य बीमा

२०१२ तक के प्रमुख लक्ष्य

- मातृ मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ लाख जीवित जन्म पर ३५० तक लाना
- ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों के मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ हजार जीवित जन्म पर ६५ तक लाना
- शिशु मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ हजार जीवित जन्म पर ६५
- कुल जनन क्षमता दर घटाकर २.५६ तक लाना
- अल्पपोषित बच्चों की संख्या मौजूदा स्तर से घटाकर आधे तक लाना
- टीबी की व्याप्ति और मात्रा में कमी लाना
- कुष्ठ रोग की व्याप्ति को घटाकर प्रति १०,००० हजार व्यक्ति पर १ प्रतिशत तक लाना
- समग्र घेंघा दर घटाकर १० प्रतिशत से कम पर लाना
- आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग ६० प्रतिशत परिवारों तक लाना
- वहनीय मूल्यों पर आयुष दवाएँ उपलब्ध कराना
- ६० प्रतिशत से अधिक गांवों में सुरक्षित पेयजल और सफाई सुविधाएँ

आशा की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

आशा की भूमिका एवं उत्तरदायित्वों को निम्नलिखित खण्डों में विभाजित किया जा सकता हैः

१. उपलब्धता	२. मांग वृद्धि	३. सेवा प्रदाता
४. समन्वय एवं तालमेल	५. अभिलेख अनुरक्षण	

१. उपलब्धता

- ग्राम सवास्थ्य समिति के सक्रिय सहभागिता से ग्राम स्वास्थ्य योजना का निर्माण करना।
- विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध सेवाओं व उनके समय से उपयोग के लिये प्रोत्साहन प्रदान करना।
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, उपकेन्द्रों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध विभिन्न सेवाओं के उपयोग हेतु समुदाय एवं गांव को सहायता करना।
- जरूरतमंद लाभार्थियों एवं सेवार्थियों को सेवा केन्द्रों तक पंहुचाना।
- गर्भवती महिलाओं को संस्थागत प्रसव हेतु प्रेरित करना एवं सेवा केन्द्रों तक पंहुचाना।
- स्वास्थ्य संबंधी स्थानीय अच्छी आदतों एवं क्रिया कलापों को प्रोत्साहन देना।
- सामुदायिक उत्तरदायित्व को प्रोत्साहन देना।

२. मांग वृद्धि

- स्वास्थ्य संबंधी सूचनाऐं समुदाय में देना जैसे बीमारियों व स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से बचाव, पोषण, स्वच्छता एवं सफाई आदि तथा उन्हे जागरूक करना जिससे उनके व्यवहार/रहने सहने के तरीकों में परिवर्तन आ सके।
- अन्तर्वैयक्तिक संचार एवं परामर्श – प्रसवपूर्व एवं प्रसव पश्चात देखभाल एवं सेवाऐं, नवजात शिशु की देखभाल, टीकाकरण, गर्भनिरोधक का लाभ एवं उपयोग, प्रजनन तंत्र संक्रमण एवं यौन संचारित रोगों से बचाव इत्यादि।
- विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी देना।

३. सेवा प्रदाता

- दस्त, बुखार जैसे सामान्य छोटी बीमारियों का प्राथमिक उपचार प्रदान करना।
- डॉट्स परयोजना के तहत क्षय रोगियों को दवा देना।
- जीनव रक्षक घोल, क्लोरोक्वीन, आयरन की गोली, सुरक्षित प्रसव किट, गर्भनिरोधक गोली एवं कण्डोम का संधारण, विपणन एवं वितरण करना।

- जन्म, मुत्यु एवं रोग संक्रमण की सूचना स्वास्थ्य केन्द्रों तक पंहुचाना।
- निजी शौचालय के निर्माण हेतु प्रोत्साहन प्रदान करना।
- आवश्यकता अनुसार सेवार्थियों को संदर्भित सेवाऐं प्रदान करना।

४. समन्वय एवं तालमेल

- गांव के विभिन्न मोहल्लों एवं समुदाय के प्रभावी व्यक्तियों के साथ ताल – मेल।
- ग्राम स्वास्थ्य समिति के साथ ताल–मेल।
- ग्राम प्रधान व अन्य पंचायती राज प्रतिनिधियों के साथ समन्वय रखना व सहयोग प्राप्त करना।
- स्थानीय रूप से सक्रिय एवं बुद्धिजीवियों का सहयोग प्राप्त करना।
- ए.एन.एम एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का सहयोग करना एवं समन्वय स्थापित करना।

५. अभिलेख अनुरक्षण

- ए.एन.एम एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से आधारभूत आंकड़े एवं सूचनायें एकत्रित करना तथा जॉच पर्वेक्षकों द्वारा करवाना, लाभार्थियों का आवश्यकतानुसार वर्गीकरण करना ताकि कार्यवृद्धि को कम किया जा सके।
- दैनिक पंजिका एवं परिवार भ्रमण अभिलेख बनाना।
- जन्म–मृत्यु की सूचना एकत्रित करना।
- सेवार्थियों के विवरण आदि सूचनायें रखना ।

सिफ्सा – एक परिचय

सिफ्सा– राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण एजेन्सी (सिफ्सा) State Innovations in Family Planning Servicer Project Aggency (SIFPSA) उत्तर प्रदेश सरकार , भारत सरकार एवं अमरीकी सरकार की सहायता से सिफ्सा की स्थापना 1992 में हुई। सन् 1994 से सिफ्सा परियोजना द्वारा प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएं घर– घर पहुँचाई जा रही हैं।

प्रत्येक परिवार के लिए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएं आवश्यक क्यों हैं ?

- माताओं के जीवित रहने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहती हैं।
- शिशुओं के जीवित रहने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहते हैं।
- परिवार के सीमित रखने से परिवार का जीवन स्तर सुधर सकता है।
- पुरूष और महिलाएं अनेक बीमारियों जैसे यौन रोग/एड्स से मुक्त रहते हैं।

सिफ्सा के लक्ष्य

- सेवाओं की माँग बढ़ाना
- सेवाओं की पहुँच बढ़ाना
- सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लाना

सिफ्सा ने इस लक्ष्य की प्रापति हेतु निम्निलिखित को अपना साझीदार बनायाः

- सरकारी विभाग, विशेष कर स्वास्थ्य विभाग
- स्वयं सेवी संस्थाएं
- सहकारी संस्थाएं
- औद्योगिक संस्थाए

स्वयं सेवी संस्थाएं

सिफ्सा ने जाना कि स्वयं सेवी संस्थाओं की जनता के बीच सीधी पहॅुच है। यह ध्यान में रखकर स्वयं सेवी संस्थाओं को कार्यक्रम के साथ जोड़ा गया।

सहकारी संस्थाएं

सहकारी संस्थाएं, उदाहरण के लिए दुग्ध सहकारी संघ को भी कार्यक्रम में जोड़ा गया।

औद्योगिक संस्थाएँ

- उद्योगों में कार्य करने वाले कर्मचारियों के बीच अपना संदेश पहॅुचाने के लिए औद्योगिक संगठनों को भी भागीदार बनाया गया।

निम्नलिखित की भी भागीदारी सुनिश्चित किया

- धार्मिक नेता
- पंचायती राज सदस्य
- नेहरू युवा संगठन
- आंगनवाड़ी कार्यकत्री
- दाई
- प्राइवेट नर्सिंग होम–डाक्टर

ध्यान देने वाली चिन्ताजनक बात

- विश्व की आबादी का हर छठवॉ व्यक्ति भारत में और भारत की आबादी का हर छठवॉ नागरिक उत्तर प्रदेश में रहता है।
- यदि उत्तर पदेश एक देश होता तो वह आबादी के हिसाब से दुनिया का छठा सबसे बड़ा आबादी वाला देश होता।

निरंतर बढ़ती आबादी से विकास व प्रगति अवरूद्ध होती है तथा जीवन स्तर और स्वास्थ्य में गिरावट आती है।

- प्रदेश में हर १५ मिनट में एक वर्ष से कम आयु के ४६ बच्चों की मृत्यु हो जाती है।
- हर १० मिनट में ५ वर्ष से कम आयु के एक बच्चे की मृत्यु हो जाती है।
  हर १५ मिनट में प्रसव संबंधी कारणों से एक महिला की मृत्यु हो जाती है।

बढ़ती आबादी का विकास पर असर

- बढ़ती आबादी के कारण अधिक बेरोजगारी एवं प्रति व्यक्ति आय में कमी होती है जिससे गरीबी में वृद्धि होती है।
- प्रति परिवार कृषि योग्य भूमि में कमी होती है।
- बुनियादी जनसुविधाओं जैसे खाद्यान्न, सुरक्षित पेयजल में कमी, स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव, स्कूलों एवं अध्यापकों की कमी, आवासीय सुविधाओं की कमी तथा लोगों के जीवन स्तर में गिरावट होती है।
- यदि यही हाल रहा तो प्रदेश में २०५१ में गेहूँ की वर्तमान आवश्यकता २.५ करोड़ टन से बढ़कर २०१ करोड़ टन हो जायेगी और प्रदेश में प्राइमरी स्कूलों की आवश्यकता ६८००० स्कूलों से बढ़कर ४,६०,००० हो जायेगी।

यदि कोई कदम नहीं उठाया गया तो अगले ४६ वर्षो में प्रदेश की आबादी १६.५ करोड़ से बढ़कर ४४ करोड़ हो जायेगी।

समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र/गतिविधि

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य और परिवार नियोजन सेवाओं तथा परामर्श को सुगम करने एवं पहुँच बढ़ाने के लिए परियोजना में समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श को बढ़ावा दिया गया है, जिसे सुनिश्चित कराना आपके द्वारा ही संभव है। पूर्ण परियोजना के आच्छादित क्षेत्र को २०,००० की जनसंख्या के क्षेत्र में विभाजित करते हुए प्रति समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के कार्य क्षेत्र में उन स्थानों को चयनित किया जायेगा जो कि दूरस्थ एवं बीहड़ इलाके में बसे हैं और जहाँ स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव है। इन दूरगामी क्षेत्र/गाँव में ऐसे स्थान को समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र/गतिविधि हेतु चयनित किया जायेगा जहाँ पर जन–समुदाय सरलता व सुविधा से पहुँच सके।

- इस दल को सहयोग देते हुए इस गतिविधि/सत्र को सफल बनाएं।
- ए.एन.एम. कैम्प में आये लाभार्थियों को सेवा दिलवाने में डाक्टर को सहयोग देंगी।

इस गतिविधि/सत्र में निम्नलिखित सेवाओं का प्राविधान हैः

- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना, शिक्षा एवं संचार सामग्री का प्रदर्शन और वितरण।
- ए.एन.सी. जाँच, टी.टी. टीका एवं आई.एफ.ए. का वितरण।
- संस्थागत प्रसव हेतु संदर्भ सेवा।
- बच्चों का टीकाकरण।
- मुफ्त एवं पैसे से गर्भनिरोधक स्थायी साधन (गोली एवं कंडोम) का वितरण।
- कापर–टी. प्रबन्धन/लगाने का कार्य।
- नसबन्दी हेतु संदर्भ सेवा।
- आर.टी.आई./एस.टी.आई./एच.आई.वी./एड्स पहचान एवं जाँच हेतु संदर्भ सेवा देना।
- ओ.आर.एस. का वितरण।
- पी.एन.सी., ओ.सी.पी., आई.यू.सी.डी. और नसबन्दी के क्लाइन्ट का फॉलोअप आवश्यकता के अनुरूप उपलब्ध कराना।
- फर्स्ट एड/प्राथमिक उपचार सेवा।
- सामान्य बीमारियों से बचाव, इलाज और संदर्भ सेवाएं।
- गर्भ निरोधक सामाजिक विपणन और प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सम्बन्धित सामग्री का वितरण।

नोट–: गर्भवती माताओं को ३ ए.एन.सी. का महत्व समझाना तथा स्तनपान के महत्व के बारे में जानकारी देना साथ ही बच्चों के टीकाकरण के महत्व को समझाना, पारिवारिक जीवन शिक्षा सम्बन्धी किशोर/किशोरियों के स्वास्थ्य, विवाह की सही उम्र, असुरक्षित गर्भपात, एच.आई.वी./एड्स, परिवार नियोजन जानकारी आदि पर मुख्य रूप से परामर्श दिया जाना चाहिए।

प्रतिमाह दो ब्लॉकों में १५–२० सत्र/गतिवधि का प्राविधान है यह स्वास्थ्य सेवाओं की माँग/आवश्यकता आधारित क्षेत्रों में प्रस्तावित है इन्हें उपकेन्द्र/हाट/आंगनवाड़ी केन्द्र/पंचायत

भवन/सामुदायिक केन्द्र आदि में आयोजित किया जा सकता है। इन सत्रों/गतिविधियों की कार्य योजना प्रतिमाह मे प्रारम्भ में बना ली जानी चाहिए और इसकी सूचना पूर्व में ही पी.एम.यू. और सिफ्सा कार्यालय को दे दी जानी चाहिए।

इस गतिविधि/सत्र के आयोजित किय जाने के १०–१५ दिन पूर्व से ही चयनित स्थान पर इसका प्रचार–प्रसार किया जाना चाहिए जिससे कि अधिक से अधिक महिला व बच्चे इसका लाभ उठा सकें। साथ ही मुख्य चिकित्सा अधिकारी/प्रोजेक्ट मैनेजर/स्थानीय पी.एच.सी./सी.एच.सी एवं ए.एन.एम. से सम्पर्क स्थापति कर मुफ्त सप्लाई टीकाकरण, आई.एफ.ए., ओ.आर.एस., आई.यू.डी. और गर्भ निरोधक सामाग्री आदि की व्यवस्था के लिए बैठक कर उन्हें कार्यक्रम की जानकारी देते हुए सहयोग के लिए प्रेरित करें। इसके अतिरिक्त गर्भ निरोधक सामाजिक विपणन हेतु स्थानीय गर्भ निरोधक वितरण एजेन्सी से सम्पर्क कर इसकी व्यवस्था भी की जानी चाहिए।

इस कार्यक्रम को अधिक से अधिक व्यापक एवं प्रभावकारी बनाने के लिए स्थानीय प्रधान एवं ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति के लोगों को भी इससे जोड़ना चाहिए तथा समय–समय पर परियोजना निदेशक के द्वारा इसका अवलोकन परियोजना प्रबन्धक/सहायक परियोजना प्रबन्धक के साथ किया जाना चाहिए जिससे कि इसकी गुणवत्ता एवं व्यापकता बढ़े और यह, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य स्तर को सुधारने में एक प्रभावी माध्यम बन सके ।

आपसी संचार की सबसे पहली और मुख्य बात है कि यह दोतरफा है। इसमें दो व्यक्ति शामिल होते हैं। अक्सर गाँवों में खासकर औरतें तो किसी अन्जान,बाहरी व्यक्ति से बात करना पसन्द नही करतीं और फिर प्राथमिक स्वास्थ्य की देखभाल में जुटे हमलोग ऐसा मानकर चलते हैं कि हमें स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सब कुछ पता है। इसका परिणाम यह होता है कि एक डाक्टर लाभार्थी को या उसके परिवारजन को इकतरफा जानकारी देता चला जाता है चाहे वे लोग उसकी बात पर ध्यान कर रहें हैं या नही।

सवाल पूछना और लाभार्थी के अलावा परिवार/समुदाय के अन्य लोगों की बातें भी धैर्यपूर्वक सुनना आपसी संचार के प्रभावशाली तरीके हैं। ढंग से समझना और ध्यानपूर्वक सुनना कभी–कभी असली समस्या को आसानी से उजागर कर देता है और वास्तविक स्थिति का पता लगाने में सहायक होता है।

गर्भवती यदि पूरी १०० आयरन की गोलियॉ नहीं खाती हैं तो ए.एन.एम. क्या कर सकती हैं।

गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में गोलियों का महत्व समझायें।

- जी मिचलाना इत्यादि समस्यायें कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाती हैं जैसे हम कान छिदवाते हैं तो वह पक जाता है परन्तु कुछ ही दिनों में वह ठीक हो जाता है और हम कानों में झुमके/बालियाँ आदि पहनते रहते हैं। इसी प्रकार आयरन की गोलियाँ जब हमारे शरीर के साथ ताल–मेल बैठा लेती हैं तो यह हमें फायदा पहुँचाती हैं।
- हमेशा खाना खाने के बाद ही आयरन की गोली खायें।

- गोली हमेशा पानी के साथ ही लें।
- प्रतिदिन एक गोली के सेवन से गर्भवती महिला में खून की कमी को रोका जा सकता है। क्योंकि गर्भस्थ शिशु को माँ के खून द्वारा ही पोषण मिलता है, इसलिए ज़रूरी है कि माँ में खून की कमी न हो नही तो माँ और शिशु दोनों कमज़ोर होंगे और प्रसव के समय गंभीर समस्या हो सकती है। खून की कमी से हमारें देश में बहुत सी महिलाओं की असमय मृत्यु हो जाती है।
- सरकार की ओर से ग्रामीण लोगों को यह सुविधा भी प्रदान की जा रही है कि उन्हें जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत गर्भावस्था में प्रसवपूर्व सभी सेवाएँ लेने एवं संस्थागत प्रसव कराने के पश्चात् एक सप्ताह के अन्दर रू १४००/— भी मिलेंगे।

अधिकांश गामीण लोग घर पर ही प्रसव कराने के इच्छुक होते हैं ऐसे में उन्हें संस्थागत प्रसव के लिए क्या परामर्श देंगे

प्रसव अस्पताल में कराने के अनेक फायदे हैं:

- प्रसव, प्रशिक्षण प्राप्त कौशलपूर्ण व्यक्तियों द्वारा किया जाता है।
- साफ—सफाई का विशेष ध्यान रखा जाता है। प्रयोग की जा रही सामग्री/औज़ार विसंक्रमित होते है (घर पर यह संभव नही है)।
- यदि महिला किसी खतरे/जोखिम वाले स्थिति में आ जाती है तो उसे बिना समय गवाये तुरन्त निपटा जा सकता है। जिससे महिला/शिशु की जान बच सकती है (प्रायः देखा गया है कि घर से अस्पताल लाते—लाते महिला की मृत्यु हो जाती है)।
- प्रसव के पश्चात् महिला एवं शिशु की स्वास्थ्य स्थिति का पता लगता रहता है क्योंकि वह डाक्टर/ए.एन.एम. की निगरानी में रहते हैं (कई बार प्रसव पश्चात् अधिक खून जाने से या अन्य कारणों से महिला की मृत्यु हो जाती है)।
- नवजात शिशु भी डाक्टर/ए.एन.एम. की निगरानी में रहता है इसलिए उसकी सही देखभाल हो जाती है और गंभीर खतरों से बचा रहता है। इससे परिवार के सदस्यों की परेशानी कम हो जाती है।
- माताओं और शिशुओं की असमय मृत्यु को रोका जा सकता है।

संस्थागत प्रसव से एक स्वस्थ माँ और शिशु घर वापस जा सकते है।

राष्ट्रीय टीकारण कार्यक्रम

- टीकाकरण, सही उम्र पर सही मात्रा में, समयबद्ध कार्यक्रम के तहत तथा पूरी मात्रा में सभी प्रकार के टीकों के साथ पूरा किया जाना चाहिए। जिससे बच्चे को बीमारियों से संरक्षण प्राप्त हो सकता है जिस तालिका से हमें यह जानकारी प्राप्त होती है कि प्रत्येक टीके की कितनी डोज ब कब दी जानी चाहिए और कैसे दी जानी चाहिए उसे टीकाकरण तालिका कहते हैं। भारत में जिस कार्यक्रम का हम अनुसरण करते हैं उसके अनुसार टिटनेस टॉक्साइड के दो टीके गर्भवती को लगने चाहिए और ओ.पी.वी. के तीन डोज तथा डी.पी.टी. के तीन डोज के साथ साथ बी.सी. जी. का और खसरे का एक एक डोज शिशु को लगना चाहिए। केवल बी.सी.जी. डोज़ छोड़कर

अन्य सभी टीके प्रति डोज ०.५ मिली ली. के हैं, बी.सी.जी का डोज केवल ०.१ मिली ली. मात्रा का है।

- उपयोग करने से पूर्व टीके की शीशी के लेबल की जॉच करें।
- दो डोज के बीच का अंतराल एक माह से कम न हो।
- पोलियो टीके में प्रति डोज २ बूंदे होती हैं, उपयोग करने से पहले शीशी के लेबल तथा तिथि की वैद्यता की जॉच करें।

परिवार नियोजन सेवाओं – कंडोम एवं गोली का मुफ्त वितरण व गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन

सरकार द्वारा दी जाने वाली मुफ्त सप्लाई

कंडोम – निरोध (सरकारी द्वारा फ्री सप्लाई)

गोली – माला एन (सरकारी द्वारा फ्री सप्लाई)

गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन

विधि	**ब्रांड**
कंडोम	निरोध डीलक्स (मस्ती, उस्ताद, कोहिनूर, सावन, ब्लिस)
गोली	माला एन, एकरोज, पर्ल, अप्सरा

विपणन हेतु सामग्री की उपलब्धि एन.जी.ओ. द्वारा सुनिश्चित की जाएगी जिसका विपणन आशा करेगी। परन्तु लाभार्थियों को यदि इसके उपयोग संबंधी कोई भ्रान्ति या समस्या है तो ए.एन.एम. परामर्श द्वारा उनकी भ्रान्तियों को खत्म करेंगी / समस्या समाधान हेतु उपयुक्त मार्गदर्शन करेंगी।

कॉपर टी (380 A) दस वर्ष के लिए

कॉपर–टी कब लगाई जा सकती है ?

- मासिक चक्र के पहले और सातवें दिन के बीच या मासिक चक्र के दौरान कभी भी, पर लगाने वाले को यह पक्का पता होना चाहिए कि स्त्री गर्भवती नहीं है ।
- प्रसव के बाद, कॉपर–टी प्लासेंटा के बाहर निकल जाने के तुरंत बाद लगाया जा सकता है, पर, यह काम विशेष रूप से प्रशिक्षित व्यक्ति के वश का ही है ।
- यह प्रसव के छः हफ्तों बाद भी लगाया जा सकता है, जब गर्भाशय अपने सामान्य आकार में वापस आ जाता है ।
- गर्भपात के तुरन्त बाद या कभी भी, बशर्ते कोई संक्रमण न हो ।
- स्तनपान करा रही स्त्री जिसे एक और गर्भनिरोधक की ज़रूरत हो ।

यदि किन्ही लाभार्थियों को कॉपर टी लगवाने के बाद कोई समस्या आती है तो ए.एन.एम. परामर्श द्वारा उनकी शंकाओं का निवारण करके सेवा की विश्वसनीयता पर आश्वस्त करेंगी।

पुरूष नसबंदी

यह स्थायी है, सुरक्षित है, और इससे कम शिकायतें होती हैं इसे। जितने बच्चे चाहते हों उतने हो जाने के बाद (छोटा परिवार बना लेने के बाद) स्त्री या पुरूष नसबंदी करवा सकते हैं।

पुरूष नसबंदी – सबसे सुरक्षित, सरल और असरदार गर्भनिरोधक तरीकों में से एक है। यह महिला नसबंदी से ज़्यादा सरल है।

इस मामूली आपरेशन के बाद, शुक्राणु बंद कर दी गई नलियों से परे नहीं जा सकते और पुरूष के वीर्य में प्रवेश नहीं कर सकते ।

लेकिन वीर्य में शुक्राणु बिल्कुल मौजूद ही न रह पाएं, यह तभी होता है जब 20 बार वीर्यपात हो जाए। तब तक दंपत्ति को कंडोम या कोई दूसरा तरीका जैसे गोली, कॉपर–टी का इस्तेमाल करना चाहिए ।

नसबंदी हेतु संदर्भ सेवा

- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र,
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य केन्द्र,
- ज़िला अस्पताल,
- मेडिकल कालेज

नसबंदी पश्चात परामर्श द्वारा सेवा की समग्र परिणामों से आश्वस्त करें।

दम्पति नसबंदी के लिए जल्दी तैयार क्यों नहीं होते ?

- पूरी और सही जानकारी नहीं होती
- भ्रान्तियॉ हैं (पुरूष नसबंदी के बाद पुरूष कमजोर हो जाता है, भारी काम नहीं कर पाता, उसकी पौरूषता कम हो जाती है। घर वाले मना करते हैं क्योंकि पुरूष ही कमाने वाला होता है और उसकी कमजोरी से घर की आय प्रभावित होगी।
- यह डर बैठा हुआ है कि यदि मौजूद बच्चों विशेषकर लड़के की मृत्यु हो जाती है तो क्या होगा।
- दूसरों के कटु अनुभव

उपरोक्त को ध्यान में रखते हुए ए.एन.एम. को परामर्श देना है ताकि उनके मन में बैठा डर दूर हो सके।

अब तो सरकार द्वारा दम्पति एवं उनके बच्चों को अनेक स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराई जा रही है जिससे बच्चों की जानलेवा बीमारियों से मृत्यु न हो जैसे समय पर टीकाकरण।
परिवार नियोजन सेवाओं के अर्न्तगत यौन रोग का इलाज एवं बॉझपन को रोकना।

सरकार द्वारा प्रदान की जा रही सेवाओं की बारंबारता (frequency) बढ़ गई है और इन सेवाओं को जनसमुदाय तक पहुँचाने के लिए समय–समय पर स्वास्थ्य शिविर भी लगाये जा रहे हैं ताकि लोगों तक सेवायें पहुँचें। साथ ही स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (आशा) द्वारा इन सेवाओं का महत्व एवं पूरी जानकारी दे रही हैं। सेवा के पश्चातआशा द्वारा सेवा प्राप्त लाभार्थी से घर–घर जाकर भेंट करके उनका हालचाल पूछा जा रहा है ताकि यदि लाभार्थी को कोई समस्या हो तो समय रहते उसका समाधान किया जाये। साथ में आशा द्वारा बीमारी से बचाव के मूल मंत्र भी बतायें जा रहे हैं। अगली सेवा जैसे बच्चे को अगला टीका, गर्भवती को अगला चेकअप हेतु याद दिलाना तथा सेवा दिलवाना इत्यादि। ऐसे में जन समुदाय तक स्वास्थ्य सेवायें निश्चित रूप से पहुँच रही हैं। फिर भला स्वास्थ्य संबंधी कारणों से बच्चें की मृत्यु क्यों होगी?

फिर बच्चों में अन्तर रखने से हर बच्चे को परिवार का भरपूर प्यार एवं देखभाल सुनिश्चित होगा। साथ ही माता का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। उसके पास परिवार के सदस्यों के लिए, मनोरंजन के लिए और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने का समय होगा।
आज के दौर में महँगाई तो सिर चढ़कर बोल रही है। ऐसे में ज्यादा बच्चे होने पर क्या हम अपने सभी बच्चों को वह शिक्षा और पोषण दे सकेंगे जिसकी उन्हें आवश्यकता है?

- क्या हमें बच्चों का बचपन छीनने का अधिकार है?
- क्या भविष्य हेतु उनके सपने / कल्पनायें / अपेक्षायें पूरी करना माता पिता का कर्तव्य नहीं है?
- ग्रामीण बच्चे शहर के बच्चों से किस तरह भिन्न है?
- उन्हें जीवन में आगे बढ़ने या उनके अन्दर दबी क्षमताओं को उजागर होने के अवसर हम उन्हें क्यों नहीं दे पाते?
- क्यों उनका जीवन नीरस हैं?
- वे क्यों पिछड़े हुए कहलाते हैं?

उपरोक्त सबका जवाब हर माता पिता के पास ही है। वे अगर चाहें तो अपने बच्चों को शिक्षा, स्नेह, देखभाल के अवसर देकर उनका जीवन सफल बना सकते हैं और स्वयं भी उनकी सफलता का आनंद उठा सकते हैं।

उन्हें सिर्फ सोच समझकर व निर्णय लेकर बच्चों में अन्तर रखना है जिसका उपाय उनके ही हाथों में है और दो संतान के बाद पति / पत्नी दोनों में से कोई एक नसबंदी करा ले ताकि वे अपने बच्चों को एक स्वस्थ, सफल एवं कामयाब नागरिक बना सकें।

आर.टी.आई. / एस.टी.आई. / के लक्षण की पहचान एवं एड्स के बारे में जानकारी

महिलाओं में यौन रोग के लक्षण

- योनि से गंदा, बदबूदार पानी जाना
- प्रजनन अंगों में सूजन, लाली, खुजली व जलन

- यौन अंगों में दाने या घाव जिनमें दर्द भी हो सकता है
- पेडू में दर्द
- पेशाब में जलन
- बगल और जांघों में गिल्टियाँ

पुरूषों में यौन रोग के लक्षण

- यौन अंगों में खुजली, सूजन या लाली
- लिंग से मवाद गिरना
- लिंग पर घाव या अलसर
- पेशाब में जलन
- बगल और जांघों में गिल्टियाँ

प्रजनन अंगों में संक्रमण और यौन रोग का इलाज तुरंत कराना क्यों जरूरी

प्रजनन अंगों में संक्रमण और यौन रोगों का अगर इलाज न किया जाये, तो बहुत–सी गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं : जैसे कि :

- पति–पत्नी निःसंतान हो जायें
- एच.आई.वी./एड्स का खतरा आठ से दस गुना तक बढ़ जाता है
- बच्चेदानी के मुँह के कैंसर होने का अधिक खतरा
- गर्भपात, मरा हुआ बच्चा या जन्म से ही अपंग बच्चा
- जन्म के दौरान प्रसव मार्ग में बच्चे की आँखों में संक्रमण हो सकता है, जिससे वह अंधा हो सकता है।

रेफरल हेतु कहॉ भेजेगें

- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र,
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य केन्द्र,
- ज़िला अस्पताल,
- मेडिकल कालेज

निःसंतान दम्पतियों को सलाह

जिन दम्पति को चाहकर भी बच्चा नहीं होता, उन्हें हम निःसंतान दम्पति कहते हैं। जब तक दम्पति एक या दो साल तक एक साथ नहीं रहते और बिना किसी परहेज के सहवास नहीं करते तब तक उन्हें निःसंतान नहीं कहा जा सकता।

हमारे समाज में किसी भी स्त्री के लिए निःसंतान होना एक अभिशाप–जैसा है, उसे इसके कारण अपने परिवार और समाज से काफी परेशानी सहनी पड़ती है। यहाँ तक कि कई पति अपनी पत्नी को छोड़कर दूसरी शादी कर लेते हैं। निःसंतान स्त्रियों को बाँझ कहकर समाज

ठुकराता है। अंधविश्वास में पड़कर परिवारजन स्त्री को ओझा के पास ले जाते हैं या झाड़–फूँक करवाते हैं और फिर भी निराश हो जाते हैं।

बच्चा पुरुष और स्त्री दोनों के सहयोग से होता है और कमी दोनों में से किसी में भी हो सकती है। इसीलिए निःसंतान दम्पतियों को दोनों को अस्पताल जाकर अपनी जाँच करानी चाहिए।

संतान न होने के पुरुष में कारण	**संतान न होने के स्त्री में कारण**
• शुक्राणु न होना।	• अण्डों का न पकना।
• शुक्राणु की संख्या में कमी होना	• नलिकाओं का बंद होना।
• शुक्राणु का कमज़ोर होना।	• गर्भाशय में खराबी।
• शुक्राणु ले जाने वाली नली का बंद होना।	• गर्भाशय की असामान्य बनावट।

निःसंतान दम्पति को क्या सलाह दे सकते हैं

क्षेत्र में निःसंतान दंपति को सलाह देने की ज़रूरत अक्सर पड़ती है। वह उन्हें नीचे लिखी सलाह दे सकती है।

- अंधविश्वास में न पड़ें और केवल स्त्री को दोषी न ठहराएँ।
- स्त्री–पुरुष दोनों स्वास्थ्य केन्द्र पर डॉक्टर द्वारा जाँच करवायें क्योंकि जाँच के बाद ही कारण का पता चल सकता है और यथासम्भव इलाज किया जा सकता है।
- इसका इलाज कभी–कभी लम्बी अवधि तक चलता है अतः धैर्य रखकर इलाज करवायें।
- इलाज के बावजूद बच्चा न पैदा हो पाने पर वे चाहें तो बच्चा गोद ले सकते हैं।

एच.आई.वी. / एड्स का अर्थ व्यापकता एवं बचाव

एच.आई.वी. का अर्थ		
एच.	ह्यूमन	मानस
आई	इम्यूनो डिफिसिएन्सी	प्रतिरक्षा को कमजोर करने वाला
वी.	वायरस	विषाणु
ह्यूमन इम्यूनो डिफिसिएन्सी वायरस (एच.आई.वी.) क्या है? एच.आई.वी. वायरस एड्स पैदा करने वाला वायरस है।		

एड्स का अर्थ		
ए.	एक्वायर्ड	प्राप्त किया हुआ
आई.	इम्यूनो	शरीर की प्रतिरोधक क्षमता
डी.	डिफिसिएन्सी	शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में कमी
एस.	सिन्ड्रोम	कई बीमारियों के लक्षणों का समूह

एक्वायर्ड इम्यूनो डिफिसिएन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) क्या है?

एड्स या एक्वायर्ड इम्यूनो डिफिसिएन्सी सिन्ड्रोम एक ऐसी स्थिति है जो एच.आई.वी. से होती है जो कि शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को धीरे–धीरे समाप्त कर देता है। जब शरीर की रोगों से प्रतिरोध करने की क्षमता काफी कुछ समाप्त हो जाती है तो व्यक्ति संक्रमणों का मुकाबला नहीं कर पाता है और उसे सामान्य एवं असामान्य, दोनों प्रकार के रोग होने लगते हैं। रक्त, वीर्य और योनिस्राव के जरिये एच.आई.वी. वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर सकता है।

एच.आई.वी. एक वायरस है और एड्स उसका अंजाम

उत्तर प्रदेश में एच.आई.वी. / एड्स की स्थिति से अवगत कराये

भारत में एड्स केस :		
पुरूष	88245	
महिला	36750	
योग	124995	
उत्तर प्रदेश में एड्स केस :	1751	
जोखिम / संचारण प्रतिशत :		
	केसों की सं०	प्रतिशत
१. यौन संबंध	106669	85 - 34%
२. संक्रमित माता–पिता से शिशु को	4755	3 – 80%
३. रक्त एवं रक्त उत्पाद द्वारा	2633	2 – 05%
४. ड्रग लेने वालों द्वारा सुइयों के इस्तेमाल से	2930	2 – 34%
५. अन्य कारण	8078	6 – 46%
आयु वर्ग		
0 – 14	5596	
15 – 49	110686	
50 से अधिक	8713	

एच.आई.वी. फैलने के मुख्य स्रोत कौन–कौन से हैं।

- खून
- वीर्य
- योनिस्राव
- मॉ से उसके शिशु को

हम स्वयं को और दूसरों को इस जानलेवा बीमारी से कैसे बचा सकते हैं।

स – संयम (यौन व्यवहार देर से आरम्भ करें)। संयम रखें
व – वफादारी (एक ही साथी के साथ संभोग)
क – कंडोम (हर संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करें)
 – बिना जॉचा हुआ खून न चढ़ायें
 – एक ही सीरिंज / सुई से अनेक की साझेदारी से बचें

मलेरिया की रोकथाम के लिए

क. मच्छरों के पैदा होने वाली जगहों को नष्ट करनाः

मच्छरों की संख्या में कमी करने के लिए यह आवश्यक है कि हम उन्हें पैदा ही न होने दें और उनके पैदा होने की जगहों को नष्ट कर दें। जैसे किः सभी डिब्बों, कूलर, पुराने पड़े टायरों, टूटी बोतलों के खोलों आदि मे बहुत दिन तक पानी भरा न रहे। जहाँ उनके अण्डे व लारवा उपस्थित रहते हैं। नलों, हैण्डपंपों आदि के पास पानी एकत्रित न होने दें।

टूटी–फूटी जगहों आदि को मिट्टी से भरकर समतल कर लें ताकि वहाँ बरसात या अन्य किसी प्रकार का पानी एकत्रित न हो सके।

छोटे टैंको व तालाबों में मच्छर भक्षी मछलियाँ (गुप्पी या गेम्बुसिया आदि) छोड़ें।

पानी की निकासी में सुधार के लिए घर के पानी व बरसाती पानी की निकासी के लिए पक्के नाले व नालियाँ बनवायें।

की निकासी संभव न हो, उसमें मिट्टी का तेल या अन्य कोई तेल डालें। इससे मच्छरों के लारवे साँस नहीं ले पाते और वे मर जाते हैं।

ख. मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों को नष्ट करें

इन मच्छरों को डी.डी.टी., सी.एच.सी. या मैलाथयान जैसी मच्छर या कीटनाशक दवाओं का घरों में छिड़काव करके नष्ट किया जा सकता है। यह मच्छर मनुष्य को काटने के बाद सुस्त हो जाते हैं और घरों की दीवारों पर बैठ कर आराम करते हैं। अगर दीवारों पर कीटनाशक दवा छिड़की हुई हो तो यह मच्छरों के लिए विष का काम करती है और उन्हें मार देती है। रसोई घर, स्नान घर व गाँवों में पशुओं के घर जैसे स्थानों पर कीटनाशकों का छिड़काव सावधानीपूर्वक करना चाहिए। छिड़काव करने से पहले सभी भोजन, खाद्य पदार्थों, पानी, अनाजों व बर्तनों को हटा दें या भली–भाँति ढक दें। बच्चों को छिड़काव वाले स्थान से दूर रखें ।

इन मच्छरों को डी.डी.टी., सी.एच.सी. या मैलाथयान जैसी मच्छर या कीटनाशक दवाओं का घरों में छिड़काव करके नष्ट किया जा सकता है। नीम के पत्तों को जला कर धुंआ उत्पन्न करें, इससे मच्छर भाग जाते हैं।

टी.बी.

टी.बी. जीवाणु (बैक्टीरिया) से होने वाली एक संक्रामक बीमारी है। टी.बी. हमारे शरीर के किसी भी अंग में हो सकता है, लेकिन फेफड़ों का टी.बी. अधिक पाया जाता है। टी.बी. से ग्रसित व्यक्ति जब खाँसता है तो टी.बी. के कीटाणु हवा में फैल जाते हैं। यह कीटाणु दूसरे व्यक्ति के शरीर में साँस के द्वारा प्रवेश करते हैं।

अधिकतर महिलायें कुपोषित होती हैं, इसलिए उनको टी.बी. सहित किसी भी संक्रमण के होने की संभावना अधिक होती है। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलायें चूल्हे पर खाना पकाती हैं इसलिए उन्हें अत्यधिक धुंए में काम करना पड़ता है तथा अधिकतर महिलायें असंगठित क्षेत्र में काम करती हैं। वे ऐसे कामों में संलग्न होती हैं जैसे बीड़ी बनाना, सीमेंट की बोरियाँ झाड़ना इत्यादि। इन कामों में संक्रमण होने का अधिक खतरा होता है।

लक्षण

- शाम को हल्का बुखार आता रहता है।
- तीन हफ्तों से भी ज्यादा खाँसी आती है व खाँसी के साथ बलगम निकलता है।
- वजन घटने लगता है और भूख नहीं लगती है।

इस बीमारी की पहचान बलगम की जाँच द्वारा की जाती है। व्यक्ति को जोर से खाँसकर फेफड़ों से बलगम निकालना पड़ता है। इस बलगम की प्रयोगशाला में जाँच की जाती है। यदि इस बलगम में टी.बी. के जीवाणु पाये जाते हैं तो परीक्षण की रिर्पोट सकारात्मक आती है।

टी०बी० का उपचार

- यदि टी.बी. का तुरंत पता चल जाये व उपचार हो तो यह रोग ज्यादातर और हमेशा ही ठीक हो सकता है।
- राष्ट्रीय टी.बी. नियंत्रण कार्यक्रम के अन्तर्गत टी.बी. की दवाइयाँ मुफ्त वितरित की जाती हैं। इसके लिए अपने नजदीकी टी.बी. केन्द्र से संपर्क करना चाहिए।
- आजकल कुछ स्थानों पर प्रत्यक्ष देखरेख वाला उपचार (डॉट) आरंभ किया गया है। वे यह सुनिश्चित करते हैं कि बीमार व्यक्ति दवा की प्रत्येक खुराक लें व इसे रकॉर्ड भी करते हैं। अपने गाँव में डॉट कार्यकर्ता का पता लगायें।
- उपचार के दौरान व्यक्ति को पोषक आहार लेना चाहिए व पूर्ण रूप से आराम करना चाहिए। उपचार खत्म होने के बाद भी पोषक आहार लेना बंद नहीं करना चाहिए।

- टी.बी. के उपचार के दौरान गर्भ निरोधक गोलियों का असर कम होता है। यदि किसी महिला का टी.बी. का उपचार चल रहा है तो उस दंपत्ति को परिवार नियोजन का कोई और तरीका अपनाना चाहिए तथा उस महिला जिसका टी.बी. का उपचार हुआ है उसको २–३ साल तक गर्भवती होने से बचना चाहिए।

आयोडीन की कमी (घेंघा)

आयोडीन की कमी

आयोडीन एक कुदरती पोषक तत्व है। यह पानी और मिट्टी में पाया जाता है। अपने देश में कुछ जगहों की मिट्टी और पानी में कुदरत की ओर से आयोडीन की कमी पाई जाती है। ऐसे क्षेत्रों में उगाए जाने वाले अनाज और सब्जियों में आयोडीन की कमी होती है। इनके खाने से हमारे शरीर की जरूरत के मुताबिक आयोडीन नहीं मिल पाती। मिट्टी और पानी में आयोडीन की कमी के कारण अब आयोडीन नमक का सेवन सभी के लिए जरूरी हो गया है।

क्या आप जानते हैं?

- अपने देश में पाँच में से एक बच्चा आयोडीन की कमी वाले इलाके में रहता है।
- आयोडीन शरीर व दिमाग़ दोनों की सही वृद्धि, विकास व संचालन के जरूरी है।
- आयोडीन की कमी से होने वाले रोगों का इलाज नहीं है जीवन भर हमें उनके कुप्रभावों को भोगना पड़ता है।

आयोडीन की कमी से होने वाले कुप्रभाव

- घेंघा
- मानसिक विकृति
- बहरा–गूँगापन
- भेंगापन
- गर्भपात और बाँझपन
- मरा हुआ बच्चा पैदा होना
- कम कार्य करने पर भी थकावट
- मानसिक और शारीरिक रूप से विकलांग बच्चे का जन्म

बचाव

शरीर के आयोडीन की इस जरूरत को पूरा करने के लिए ऐसे नमक ही खाना चाहिए जिसमें कम से कम १५ पी.सी.एम. आयोडीन हो। जरूरत से अधिक आयोडीन शरीर से स्वंय ही निकल जाता है। इसलिए इसे रोज खाने की आवश्यकता है। इसके रख–रखाव में निम्न सावधानियां बरतें:

आयोडीन नमक का रख–रखाव

आयोडीन नमक खराब भी हो जाता है

- अधिक समय तक सूरज की रोशनी में न रखें।
- चूल्हे की गर्मी से दूर रखे।
- नमी वाली जगह न रखे।
- ज्यादा दिनों तक इक्ट्ठा न करे।
- शीशी में भरकर रखें। खुला न रखें, ढककर रखें।

याद रखें

- आयोडीन की कमी से होने वाले दोषों का इलाज नहीं है परन्तु बचाव बहुत ही आसान है।
- प्रत्येक व्यक्ति आयोडीन युक्त नमक का सेवन करके इसके कुप्रभावों से बच सकता है।
- आयोडीन नमक को बन्द डिब्बों में गर्मी और नमी से बचाकर रखें और इसको धोएं नहीं।
- हमेशा पॉलीथीन में बन्द पिसा हुआ आयोडीन युक्त नमक खरीदें।
- लोगों को आयोडीन युक्त नमक के प्रयोग करने को कहें। उसके फायदे बताएं। और उसके रख–रखाव की जानकारी बताएं।

कुछ तथ्य

- आयोडीन एक पोषक तत्व है।
- यह शारीरिक एवं सही मानसिक विकास तथा संचालन के लिए आवश्यक है।
- हर व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम १५० माइक्रोग्राम (सुई की नोक के बराबर) आयोडीन की आवश्यकता होती है।
- मिट्टी और पानी में आयोडीन की कमी के कारण अब आयोडीन का सेवन सभी के लिए जरूरी हो गया है।

अन्तर्वैयक्तिक संचार / परामर्श

परिभाषा

परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें दो लोग आमने सामने बैठते हैं, आपस में बातचीत करते हैं, एक दूसरे की बात ध्यानपूर्वक सुनते हैं। परामर्श के द्वारा एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद करता है और दूसरा व्यक्ति उस निर्णय पर अमल करता है ।

इस दो तरफा प्रक्रिया द्वारा परामर्शदाता क्लाइन्ट की परिस्थिति, भावनाओं एवं जानकारी के स्तर को धैर्यपूर्वक समझता है तथा क्लाइन्ट की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए परिवार नियोजन के साधनों की पूरी व सही जानकारी देता है, जिससे कि क्लाइन्ट स्वंय की आवश्यकता को समझकर साधनों के संदर्भ में निर्णय ले सके।

परामर्शदाता क्लाइन्ट की समस्या/आवश्यकता पर टीका–टिप्पणी नहीं करता बल्कि क्लाइन्ट/व्यक्ति को अपने विचार/भावनाओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने को प्रोत्साहित करती है।

कुछ लोगों को कम समय और थोड़ी जानकारी की जरूरत पड़ती है, कुछ को केवल आश्वासन की, वे जो कर रहे हैं वह सही है और कुछ को अधिक समय और प्रयत्न की जरूरत पड़ती है।

परामर्श और सलाह एवं सुझाव में मूलभूत फर्क

परामर्श क्या नहीं है – किसी क्लाइन्ट को क्या करना चाहिए यह बताना परामर्श नही है। सवाल जवाब का सत्र भी परामर्श नही है।

सलाह में आप क्लाइन्ट/माँ से कहेंगे कि वे क्या करें।

उदाहरणः ओ.आर.एस. घोल बनाना

परामर्श क्या है?

आपके कार्य का प्रमुख भाग है परामर्श। परामर्श देने का अर्थ केवल लाभार्थी को प्रेरित करना या शिक्षित करना नहीं। उसका मतलब उससे कहीं ज्यादा है। प्रेरित करने का अर्थ आपके लाभार्थियों को सबूत और उदाहरण देकर अपने–अपने निर्णय लेने में मदद करना और शिक्षा का अर्थ लाभार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी ऐसी जानकारी देना जो उन्हें अपने स्वास्थ्य संबंधित तौर तरीकों को सुधारने हेतु योग्य ज्ञान दें। परामर्श के अंदर यह सब कुछ आता है और उससे अधिक भी। परामर्श लाभार्थियों को मदद देने वाली एक पद्धति है जो इस प्रकार मदद देती है :

- किसी समस्या को लेकर उसके विचार जानना
- ज्ञानवर्धक जानकारी लेना

प्रभावशाली तरीके से उसकी समस्याओं को सुलझाने हेतु उसे कुछ निर्णायक रास्ते पर छोड़ना अगर आप अच्छे परामर्शदाता होना चाहते हों तो आपके लिए आवश्यक है कि :

- अपने लाभार्थी से मैत्री करें
- उनकी बात अच्छी तरह सुनें
- अपने काम का अच्छा ज्ञान हो
- सही और पूरी जानकारी दीजिये
- सत्यता का आधार लीजिये
- अच्छे संवाददाता बनें, प्रभावी तरीके से बगैर वार्तालाप (सकारात्मक शारीरिक हाव–भाव) वाली पद्धतियों का उपयोग करें।
- लाभार्थी का आत्मसम्मान बढ़ाना
- लाभार्थी के बारे में किसी प्रकार की गलत धारणा न रखें।
- यह देखें कि आपके लाभार्थी अपनी समस्यायें खुद सुलझायें।

परामर्श निम्न परिस्थितियों में काम आता है :

भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में परामर्श हेतु आने वाले दम्पतियों के लिये तथा महिलाओं के लिये :

- भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में, विशेषतः उनके फायदे और सीमितताओं के संदर्भ में
- नसबंदी के बारे में तथा उनके बारे में गलतफहमियों को दूर करने में।

गर्भवती महिला के पति के लिये जिनकी पत्नी जोखिम में हैं:

- सावधानियों के बारे में।
- जोखिम/खतरे वाले व्यवहार के बारे में जागृति बढ़ाना
- उन्हें बार–बार समय पर जॉच परीक्षण के बारे में पूछना।
- अकस्मात स्थिति में जो इलाज करना है उसकी प्रारंभिक जानकारी।

बच्चे की परवरिश के लिये माताओं या मॉता–पिता के साथ

- कोई समस्या हो या टीकाकरण में भाग न लेने के बारे में।
- योग्य पोषणयुक्त आहार की जरूरत के बारे में।
- जन्म के तुरन्त बाद (आधे घंटे के अन्दर) स्तनपान शुरू कराने के महत्व पर
- शिशुओं की बीमारी के बारे में और सावधानियों के बारे में।
- अशिक्षित, प्रशिक्षण के अभाव वाले डॉक्टर पर निर्भरता।
- शादी की सही उम्र के बारे में तथा परिवार को बढ़ाने के बारे में सलाह देना

नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि उनके काम में परामर्श देने का कब–कब अवसर आएगा ?

नर्स/ए.एन.एम. को अपने क्षेत्र में प्रजनन और बाल स्वास्थ्य सेवाओं को घर–घर पहुँचाना हैं । यह काम करने के लिए उसे कदम–कदम पर लोगों को इन सेवाओं के बारे में परामर्श देना होगा ।

- भ्रान्तियाँ एवं शंकायें मिटाने के लिए
- आश्वस्त करने के लिये
- रेफरल के लिये
- सेवाओं के लिये

नर्स/ए.एन.एम. को अलग–अलग स्तर के लोगों को परामर्श देने की जरूरत होगी

परामर्श के लिए प्राथमिक सहभागी निम्नलिखित हैं:

- महिलाएँ जो गर्भवती है या जिनका हाल में प्रसव हुआ है।
- माता–पिता को जिनके ०–१ वर्ष के बच्चों को टीके लगने हैं।
- दम्पत्ति जो निःसंतान हैं
- दम्पत्ति जिनके बच्चों में कम अन्तर है।
- दम्पत्ति जिन्हें प्रजनन अंगों में संक्रमण/यौन रोग है।
- वह दम्पत्ति जिन्हें परिवार नियोजन साधन अपनाने में कोई समस्या हो।
- माँ, सास, घर के बड़े बुजुर्ग जो महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों को प्रभावित करते हैं ।

उपरोक्त के अतिरिक्त गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन को बढ़ावा देने के लिए भी परामर्श की आवश्यकता है।

लोग संभवतः निम्नलिखित कारणों से प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें नहीं लेते हैं:

- परिवारिक सदस्यों का विरोध जैसे–पति, सास इत्यादि
- पुत्र की इच्छा
- भय और शंका
- किसी अन्य के पुराने कटु अनुभव
- समय पर उपलब्ध नही

परामर्श के बाद भी कई लोग अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए आसानी से तैयार नहीं होते हैं जैसे परिवार नियोजन की परामर्श के बाद भी वे कोई उपाय अपनाने का निश्चय नहीं लेते हैं।

जब नर्स/ए.एन.एम. क्षेत्र की किसी स्त्री को परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श देने जाती है तब दोनो आपस में बात चीत करती है, जैसे नर्स/ए.एन.एम. स्त्री से यह पता करती है कि यदि वह अगला बच्चा अभी नहीं चाहती तब उसे परिवार नियोजन के सब तरीकों की पूरी जानकारी देती है। स्त्री के मन की भ्रम–भ्रांति भी मिटाती है। फिर स्त्री को अपना मन पसन्द साधन चुनने में मदद

करती है और उपाय देती है या उसके लिए रेफर करती है। इसी प्रकार परामर्श मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा के लिए भी आवश्यकतानुसार समय समय पर दिया जाता है।

परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें

नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि अगर कभी उन्हें किसी बात पर परामर्श लेना पड़ेगा तो वे किससे लेना पंसद करेंगी? नीचे लिखी सूची में से एक–एक प्रश्न पूछें और नर्स/ए.एन.एम. उसका जो उत्तर चुनें, उसे एक बार दोहरा दें ।

- परामर्शदाता की भाषा सरल हो
- उसको अपना काम ठीक से आता हो
- परिस्थिति की अच्छी ज़रूरी है
- हमारी बात ध्यान से सुने
- बिना झिझके हम उनसे प्रश्न पूछ सकते हैं
- हमको बोलने का मौका मिले
- जो धैर्य रखे
- उसके हाव–भाव से लगे कि वह हमारी/समस्या पर ध्यान दे रहे है
- हमारी बात को गोपनीय रखे

परामर्श देते समय नीचे लिखी ज़रूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए

- सरल व स्पष्ट भाषा में बातचीत करें।
- लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको उसकी फिक्र है।
- लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको अपना काम ठीक से आता है।
- लाभार्थी क्या कह रहे हैं यह समझने व महसूस करने की कोशिश करें और उसे सम्मान दें।
- लाभार्थी की सोच व भावनाओं को सम्मान दें।
- ईमानदारी से सभी बातें पूरी व सही–सही बताएँ, कुछ छुपाएँ नहीं।
- आपके हाव–भाव इस प्रकार के हों कि लाभार्थी को लगे कि उसकी बात ध्यान से सुनी जा रही है।
- लाभार्थी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और प्रश्न पूछने का मौका दें।
- उनसे ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर उन्हें विस्तार से देना पड़े केवल 'हाँ'/'न' में नहीं।
- लाभार्थी से संबंधित समस्या एवं परामर्श की गोपनीयता बनाये रखें।
- बीच–बीच में लाभार्थी द्वारा कही बातों को दोहरायें जिससे उसको पता चले कि उसकी बात अच्छी तरीके से समझ ली गई है।

शिविर / कैम्प में भागीदारी

हर माह संस्था द्वारा एक ब्लाक में ८ से १० शिविर का आयोजन सुनिश्चित है इसलिए योजनाबद्ध तरीके (मासिक कार्य योजना) द्वारा पहले से ही शिविर के आयोजन का दिनांक एवं स्थान सुनिश्चित होगा।

नर्स / ए.एन.एम. की भूमिका

- जिस गॉव में शिविर का आयोजन होना है उस गॉव की आशा से संपर्क एवं किस प्रकार के लाभार्थियों के इस शिविर में आने की संभावना है की जानकारी लें और डाक्टर के साथ यह जानकारी बॉटें ताकि पूर्ण तैयारी (सामग्री / दवाई) से उस शिविर में जायें।
- संबंधित सुपरवाइजर के साथ तालमेल
- शिविर वाले दिन समय से उपस्थित
- अपने रिकार्ड रखने का रजिस्टर साथ रखें।

शिविर / कैम्प का रिकार्ड रखना इसलिए ज़रूरी है ताकि हम जान सें कि:

- कितनी गर्भवती महिलाओं के गर्भ की जॉच हुई?
- कितनी गर्भवती महिलाओं ने सेवायें ली?
- कितने बच्चों को टीके लगे?
- कितने प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन रोग के मरीज जॉच के लिए आये?
- कितने परिवार नियोजन के नये क्लाइन्ट बने या कितने पुराने क्लान्इट ने सप्लाई ली?

- कितनी गर्भवती महिलाओं के गर्भ की जॉच हुई?
- कितनी गर्भवती महिलाओं ने सेवायें ली?
- कितने बच्चों को टीके लगे?
- कितने प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन रोग के मरीज जॉच के लिए आये?
- कितने परिवार नियोजन के नये क्लाइन्ट बने या कितने पुराने क्लान्इट ने सप्लाई ली?

शिचिर/कैम्प रजिस्टर

प्रत्येक कैम्प में वितरित सामग्री का रिकार्ड रखना

एक रजिस्टर में दिए गए प्ररूप के अनुसार हर वितरित सामग्री का रिकार्ड रखें

उदाहरण के लिए: (कंडोम)

- कितना पिछले माह का अवशेष है
- कितने कंडोम की संख्या इस माह प्राप्त हुए
- प्रति कैम्प कितने कंडोम की संख्या वितरित किए
- माह के अन्त तक कितने कंडोम की संख्या अवशेष है

जिन बच्चों को बी.सी.जी. का टीका लगा उनके टीके पके :
उन्हें तसल्ली देते हुए बतायें कि इसका पकना अच्छा होता है और यह फफोला स्वतः फूट जायेगा और थोड़ा मवाद निकलेगा। इसमें घबराने वाली कोई बात नहीं है यह अपने आप ठीक हो जायेगा। यदि बच्चे को बुखार है तो बुखार की दवाई दें। अगले टीके की तिथि से पहले, मिलना व अगला टीका लगवाने की याद दिलायें।

जो गर्भवती हैं वे नियमित आयरन की गोलियॉ खा रही हैंः
पिछले सत्र में बताई गयी बातों को समझाना ।अच्छा होगा यदि उसके पति / सास से भी बात करें और उनसे कहें कि वे सुनिश्चित करें कि गर्भवती आयरन की गोलियॉ खा रही है क्योंकि इससे गर्भवती में खून की कमी नहीं होगी जिससे गर्भस्थ शिशु स्वस्थ होगा।

प्रजनन अंग संक्रमण / यौन रोग :
हाल चाल पूछें और समय पर दवा लेते रहे, सावधानी बरतें और डाक्टर के बताये समय पर पुनः डाक्टर से मिलें।

यदि कैम्प में कुपोषित बच्चे आयें : माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि :

- बच्चे को समय पर दवा दी जा रही है।
- बच्चे को उपयुक्त आहार, उपयुक्त समय पर दिया जा रहा है, खुराक की मात्रा भी पूछें और आवश्यकतानुसार सलाह दें।

यदि दस्त से पीड़ित बच्चे कैम्प में आयें : माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि :

- बच्चे को ओ.आर.एस. घोल दिया जा रहा है, घोल कैसे तैयार किया, कितनी बार देते हैं।
- बच्चे को देखकर उसकी वर्तमान स्थिति ऑके।
- बच्चे के लिए स्तनपान एवं आहार का महत्व दोहराना।

जिन क्लाइन्ट को कैम्प द्वारा अस्पताल को रेफर किया :

- मिलकर पूछें के रेफरल सेवा ली।
- कैसा महसूस कर रहे हैं।
- आश्वस्त करें कि वे जल्द ही ठीक हो जायेंगे।
- यदि रेफरल सेवा नहीं ली है तो समय पर रेफरल सेवा प्राप्त करने का महत्व समझायें।
- पति / सास आदि को स्थिति की गंभीरता से अवगत करायें।
- आश्वस्त करें कि सेवा उनके स्वास्थ्य के हित में है।
- दोबारा आने / मिलने का वादा करें।

परिवार नियोजन क्लाइन्ट :
विशेषकर नए कॉपर टी क्लान्टर का फॉलोअप। यदि कोई दिक्कत है तो बतायें कि यह जल्द ही ठीक हो जायेगा।

आशा के साथ तालमेल कैसे करें :

- यह ध्यान में रखें कि आशा और ए.एन.एम. एक ही उद्देश्य की प्राप्ति के लिए काम कर रहे हैं।
- आशा से उसके क्षेत्र अनुभव जानकर
- आशा के साथ क्षेत्रभ्रमण करें (जब भी संभव हो)
- आशा से उसकी परेशानियॉ जानकर व अपना अनुभव बॉटकर आपसी सामन्जस्य के लिए अति आवश्यक है क्योंकि गतिविधियों की सफलता सुखद आपसी तालमेल पर निर्भर है। हर व्यक्ति में अनेकों गुणों के साथ साथ कुछ विशिष्ट विशेषतायें भी होती हैं जिनका हमें भरपूर प्रयोग करना है।
- दोनों पक्षों को एक दूसरे की क्षमताओं एवं कमजोरियों को स्वीकारना चाहिए।
- कभी–कभी हमारे विचार शायद एक दूसरे से न मिलें परन्तु परियोजना के हित में हमें कभी कभी अपने अहं से परे उठकर काम करना है।
- एक दूसरे की क्षमताओं से सामंजस्य बनाये रखना चाहिए।
- फॉलो–अप मुद्दों के बारे में आशा को अवगत करायें।

उनके गुण, अनुभव एवं ज्ञान से परियोजना को किस तरह सफल बनाया जा सकता है।

- क्षेत्र में अधिक से अधिक लोग लाभांवित होगें।
- परियोजना का प्रचार–प्रसार होगा।
- लोगों का सेवाओं में विश्वास बढ़ेगा।
- ज्यादा से ज्यादा प्रसव संस्थागत होगें।
- मॉ और बच्चों की असमय मृत्यु नहीं होगी।
- लोग दी जा रही सेवाओं का महत्व जानेंगे।
- परियोजना के उद्देश्य पूरे होगें।
- व्यक्तिगत उपलब्धियॉ होगीं।
- अनुभव बढ़ेगा और आत्म संतुष्टि होगी।

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : कंडोम

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : गर्भनिरोधक गोलियाँ ––––––––––

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : आयरन की गोलियॉ

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

मासिक स्टॉक की स्थिति

संस्था का नाम : ————————————————————————————————

सामग्री का नाम : ——————————————————————————————

माह	**पिछले माह का अवशेष**	**इस माह प्राप्त किया**	**कुल**	**प्रयोग / वितरित**	**शेष**
जनवरी					
फरवरी					
मार्च					
अप्रैल					
मई					
जून					
जुलाई					
अगस्त					
सितम्बर					
अक्टूबर					
नवम्बर					
दिसम्बर					
कुल					

मासिक कार्य योजना

किसी गतिविधि / लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसे जाने वाले कार्यों की योजना क्यों बनानी चाहिए।

- कोई काम छूटेगा नही
- समयबद्ध तरीके से काम होगा
- अपने किये गये काम की प्रगति का अनुमान रहेगा
- काम व्यवस्थित ढंग से होगा

चरणबद्ध तरीके से योजना बनाना

- अनुमान लगायें कि कितना काम करना है
- काम की प्रथमिकता निर्धारित करें
- काम को निर्घारित समय पर करें
- यदि कोई गतिविधि किसी कारणवश छूट जाये तो

योजना बनाने के लाभ पूर्व में किये गये कार्यों का फॉलोअप आसान

- वर्तमान उपलब्धियाँ परियोजना की सफलता का संकेत देती हैं
- यदि वांकछत सफलता प्राप्त नही हो रही है तो कार्यनीति पर पुनः विचार करके कार्य प्रणाली में परिवर्तन किया जा सकता है।
- सेवाओं के मांग के अनुकूल सेवाये प्रदान की जा सकती हैं।

मासिक कार्य योजना का प्ररूप

ब्लाक का नाम ....

माह ———————————————

क्रम सं.	कैम्प की तिथि	गाँव का नाम	आशा का नाम	टिप्पणी

जब एक कैम्प आयोजित हो जाए तो सूचीबद्ध किये गॉवों के नाम में उक्त गॉव के सामने तिथि वाले कॉलम में आयोजित कैम्प के पूर्ण होने की तिथि लिखें।

केवल पहली बार गॉवों की सूची बनाने में कुछ समय लगेगा। उसके बाद हर माह में एक बार अगले माह की योजना बनाने में जो समय लगेगा वह परियोजना स्टाफ की मासिक बैठक के दौरान पूर्ण होगी।

अन्तर्वैयक्तिक संचार / परामर्श

परिभाषा

परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें दो लोग आमने सामने बैठते हैं, आपस में बातचीत करते हैं, एक दूसरे की बात ध्यानपूर्वक सुनते हैं। परामर्श के द्वारा एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद करता है और दूसरा व्यक्ति उस निर्णय पर अमल करता है।

इस दो तरफा प्रक्रिया द्वारा परामर्शदाता क्लाइन्ट की परिस्थिति, भावनाओं एवं जानकारी के स्तर को धैर्यपूर्वक समझता है तथा क्लाइन्ट की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए परिवार नियोजन के साधनों की पूरी व सही जानकारी देता है, जिससे कि क्लाइन्ट स्वंय की आवश्यकता को समझकर साधनों के संदर्भ में निर्णय ले सके।

परामर्शदाता क्लाइन्ट की समस्या/आवश्यकता पर टीका–टिप्पणी नहीं करता बल्कि क्लाइन्ट/व्यक्ति को अपने विचार/भावनाओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने को प्रोत्साहित करती है।

कुछ लोगों को कम समय और थोड़ी जानकारी की जरूरत पड़ती है, कुछ को केवल आश्वासन की, वे जो कर रहे हैं वह सही है और कुछ को अधिक समय और प्रयत्न की जरूरत पड़ती है।

परामर्श और सलाह एवं सुझाव में मूलभूत फर्क

परामर्श क्या नहीं है – किसी क्लाइन्ट को क्या करना चाहिए यह बताना बताना परामर्श नही है। सवाल जवाब का सत्र भी परामर्श नही है।

सलाह में आप क्लाइन्ट/माँ से कहेंगे कि वे क्या करें।

उदाहरणः ओ.आर.एस. घोल बनाना

परामर्श क्या है?

आपके कार्य का प्रमुख भाग है परामर्श। परामर्श देने का अर्थ केवल लाभार्थी को प्रेरित करना या शिक्षित करना नहीं। उसका मतलब उससे कहीं ज्यादा है। प्रेरित करने का अर्थ आपके लाभार्थियों को सबूत और उदाहरण देकर अपने–अपने निर्णय लेने में मदद करना और शिक्षा का अर्थ लाभार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी ऐसी जानकारी देना जो उन्हें अपने स्वास्थ्य संबंधित तौर तरीकों को सुधारने हेतु योग्य ज्ञान दें। परामर्श के अंदर यह सब कुछ आता है और उससे अधिक भी। परामर्श लाभार्थियों को मदद देने वाली एक पद्धति है जो इस प्रकार मदद देती है :

- किसी समस्या को लेकर उसके विचार जानना
- ज्ञानवर्धक जानकारी लेना

प्रभावशाली तरीके से उसकी समस्याओं को सुलझाने हेतु उसे कुछ निर्णायक रास्ते पर छोड़ना

अगर आप अच्छे परामर्शदाता होना चाहते हों तो आपके लिए आवश्यक है कि :

- अपने लाभार्थी से मैत्री करें

- उनकी बात अच्छी तरह सुनें
- अपने काम का अच्छा ज्ञान हो
- सही और पूरी जानकारी दीजिये
- सत्यता का आधार लीजिये
- अच्छे संवाददाता बनें, प्रभावी तरीके से बगैर वार्तालाप (सकारात्मक शारीरिक हाव–भाव) वाली पद्धतियों का उपयोग करें।
- लाभार्थी का आत्मसम्मान बढ़ाना
- लाभार्थी के बारे में किसी प्रकार की गलत धारणा न रखें।
- यह देखें कि आपके लाभार्थी अपनी समस्यायें खुद सुलझायें।

परामर्श निम्न परिस्थितियों में काम आता है :

भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में परामर्श हेतु आने वाले दम्पतियों के लिये तथा महिलाओं के लिये :

- भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में, विशेषतः उनके फायदे और सीमितताओं के संदर्भ में
- नसबंदी के बारे में तथा उनके बारे में गलतफहमियों को दूर करने में।

गर्भवती महिला के पतियों के लिये जिनकी पत्नियॉ जोखिम में हैं:

- सावधानियों के बारे में।
- जोखिम/खतरे वाले व्यवहार के बारे में जागृति बढ़ाना
- उन्हें बार–बार समय पर जॉच परीक्षण के बारे में पूछना।
- अकस्मात स्थिति में जो इलाज करना है उसकी प्रारंभिक जानकारी।

बच्चे की परवरिश के लिये माताओं या मॉ–बाप के साथ

- कोई समस्या हो या टीकाकरण में भाग न लेने के बारे में।
- योग्य पोषणयुक्त आहार की जरूरत के बारे में।
- जन्म के तुरन्त बाद (आधे घंटे के अन्दर) स्तनपान शुरू कराने के महत्व पर
- शिशुओं की बीमारी के बारे में और सावधानियों के बारे में।
- अशिक्षित, प्रशिक्षण के अभाव वाले डॉक्टर पर निर्भरता।
- शादी की सही उम्र के बारे में तथा परिवार को बढ़ाने के बारे में सलाह देना

नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि उनके काम में परामर्श देने का कब–कब अवसर आएगा ?

नर्स/ए.एन.एम. को अपने क्षेत्र में प्रजनन और बाल स्वास्थ्य सेवाओं को घर–घर पहुँचाना हैं । यह काम करने के लिए उसे कदम–कदम पर लोगों को इन सेवाओं के बारे में परामर्श देना होगा ।

- भ्रान्तियाँ एवं शंकायें मिटाने के लिए
- आश्वस्त करने के लिये
- रेफरल के लिये

सेवाओं के लिये

नर्स/ए.एन.एम. को बताएँ कि उन्हें अलग–अलग स्तर के लोगों को परामर्श देने की जरूरत होगी

परामर्श के लिए प्राथमिक सहभागी निम्नलिखित हैं:

- महिलाएँ जो गर्भवती है या जिनका हाल में प्रसव हुआ है।
- माता–पिता को जिनके ०–१ वर्ष के बच्चों को टीके लगने हैं।
- दम्पत्ति जो निःसंतान हैं
- दम्पत्ति जिनके बच्चों में कम अन्तर है।
- दम्पत्ति जिन्हें प्रजनन अंगों में संक्रमण/यौन रोग है।
- वह दम्पत्ति जिन्हें परिवार नियोजन साधन अपनाने में कोई समस्या हो।
- माँ, सास, घर के बड़े बुजुर्ग जो महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों को प्रभावित करते हैं ।

उपरोक्त के अतिरिक्त गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन को बढ़ावा देने के लिए भी परामर्श की आवश्यकता है।

पूछें कि लोग प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें क्यों नहीं लेते?

- परिवारिक सदस्यों का विरोध जैसे–पति, सास इत्यादि
- पुत्र की इच्छा
- भय और शंका
- किसी अन्य के पुराने कटु अनुभव

उन्हें यह समझाएँ कि परामर्श देना एक कला है और इसे सीखना बहुत ज़रूरी है। यह एक लगातार चलने वाला कार्य है, जिसे कि हम धीरे–धीरे अपने साथियों, रिश्तेदारों आदि के व्यवहार का अध्ययन करके सीख सकते हैं।

चर्चा करें कि परामर्श के बाद भी कई लोग अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए आसानी से तैयार नहीं होते हैं जैसे परिवार नियोजन की परामर्श के बाद भी वे कोई उपाय अपनाने का निश्चय नहीं लेते हैं।

जब नर्स/ए.एन.एम. क्षेत्र की किसी स्त्री को परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श देने जाती है तब दोनो आपस में बात चीत करती है, जैसे नर्स/ए.एन.एम. स्त्री से यह पता करती है कि यदि वह अगला बच्चा अभी नहीं चाहती तब उसे परिवार नियोजन के सब तरीकों की पूरी जानकारी देती है। स्त्री के मन की भ्रम–भ्रांति भी मिटाती है। फिर स्त्री को अपना मन पसन्द साधन चुनने में मदद करती है और उपाय देती है या उसके लिए रेफर करती है। इसी प्रकार परामर्श मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा के लिए भी आवश्यकतानुसार समय समय पर दिया जाता है।

परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें

नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि अगर कभी उन्हें किसी बात पर परामर्श लेना पड़ेगा तो वे किससे लेना पंसद करेंगी? नीचे लिखी सूची में से एक–एक प्रश्न पूछें और नर्स/ए.एन.एम. उसका जो उत्तर चुनें, उसे एक बार दोहरा दें ।

- परामर्शदाता की भाषा सरल हो
- उसको अपना काम ठीक से आता हो
- परिस्थिति की अच्छी ज़रूरी है
- हमारी बात ध्यान से सुने
- बिना झिझके हम उनसे प्रश्न पूछ सकते हैं
- हमेंको बोलने का मौका मिले
- जो धैर्य रखे
- उसके हाव–भाव से लगे कि वह हमारी/समस्या पर ध्यान दे रहे है
- हमारी बात को गोपनीय रखे

अब उन्हें इस बात का एहसास दिलाएँ कि जिस तरह से वे परामर्श लेना चाहेंगी उसी तरह क्षेत्र के लोग भी चाहेंगे इसलिए जब वे परामर्श देने जाएँ तो सूची में से उभरे सब बिंदुओं का ध्यान ज़रूर रखें ।

अब फ्लिप चार्ट दिखाएँ जिस पर पहले से ''परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें'' लिखी हुई हों और एक–एक बिंदु के महत्व पर चर्चा करें।

परामर्श देते समय नीचे लिखी ज़रूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए

- सरल व स्पष्ट भाषा में बातचीत करें।
- लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको उसकी फिक्र है।
- लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको अपना काम ठीक से आता है।
- लाभार्थी क्या कह रहे हैं यह समझने व महसूस करने की कोशिश करें और उसे सम्मान दें।
- लाभार्थी की सोच व भावनाओं को सम्मान दें।
- ईमानदारी से सभी बातें पूरी व सही–सही बताएँ, कुछ छुपाएँ नहीं।
- आपके हाव–भाव इस प्रकार के हों कि लाभार्थी को लगे कि उसकी बात ध्यान से सुनी जा रही है।
- लाभार्थी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और प्रश्न पूछने का मौका दें।
- उनसे ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर उन्हें विस्तार से देना पड़े केवल 'हाँ'/'न' में नहीं।
- लाभार्थी से संबंधित समस्या एवं परामर्श की गोपनीयता बनाये रखें।
- बीच–बीच में लाभार्थी द्वारा कही बातों को दोहरायें जिससे उसको पता चले कि उसकी बात अच्छी तरीके से समझ ली गई है।

शिविर / कैम्प में भागीदारी

हर माह संस्था द्वारा एक ब्लाक में ८ से १० शिविर का आयोजन सुनिश्चित है इसलिए योजनाबद्ध तरीके (मासिक कार्य योजना) द्वारा पहले से ही शिविर के आयोजन का दिनांक एवं स्थान सुनिश्चित होगा।

नर्स / ए.एन.एम. की भूमिका

- जिस गॉव में शिविर का आयोजन होना है उस गॉव की आशा से संपर्क एवं किस प्रकार के लाभार्थियों के इस शिविर में आने की संभावना है की जानकारी लें और डाक्टर के साथ यह जानकारी बॉटें ताकि पूर्ण तैयारी (सामग्री / दवाई) से उस शिविर में जायें।
- संबंधित सुपरवाइजर के साथ तालमेल
- शिविर वाले दिन समय से उपस्थित
- अपने रिकार्ड रखने का रजिस्टर साथ रखें।

शिविर / कैम्प का रिकार्ड

पूछें कि कैम्प का रिकार्ड रखना क्यों जरूरी है?

- कितनी गर्भवती महिलाओं के गर्भ की जॉच हुई?
- कितनी गर्भवती महिलाओं ने सेवायें ली?
- कितने बच्चों को टीके लगे?
- कितने प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन रोग के मरीज जॉच के लिए आये?
- कितने परिवार नियोजन के नये क्लाइन्ट बने या कितने पुराने क्लान्इट ने सप्लाई ली?

- कितनी गर्भवती महिलाओं के गर्भ की जॉच हुई?
- कितनी गर्भवती महिलाओं ने सेवायें ली?
- कितने बच्चों को टीके लगे?
- कितने प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन रोग के मरीज जॉच के लिए आये?
- कितने परिवार नियोजन के नये क्लाइन्ट बने या कितने पुराने क्लान्इट ने सप्लाई ली?

शिविर / कैम्प के रिकार्ड प्रारूप की एक प्रति हर सहभागी को दें और हर एक कॉलम का मतलब उनको बताने को कहें।

शिचिर/कैम्प रजिस्टर

प्रत्येक कैम्प में वितरित सामग्री का रिकार्ड रखना

एक रजिस्टर में दिए गए प्ररूप के अनुसार हर वितरित सामग्री के लिए एक प्रारू‌ बनाएँ, उदाहरण के लिएः

- शिविर में आए लाभार्थियों की संख्या
- पुराने कितने लाभार्थी आयें?
- किस प्रकार के मरीज ज्यादा आये?
- जिन गर्भवती / बच्चों को टीके लगने थे (एक माह का अंतराल) क्या वे आये?

कैम्प के फॉलोअप मुद्दे क्या हो सकते हैं और उन्हें क्या सलाह देना चाहिए?

जिन बच्चों को बी.सी.जी. का टीका लगा उनके टीके पके :

- उन्हें तसल्ली देते हुए बतायें कि इसका पकना अच्छा होता है और यह फफोला स्वतः फूट जायेगा और थोड़ा मवाद निकलेगा। इसमें घबराने वाली कोई बात नहीं है यह अपने आप ठीक हो जायेगा। यदि बच्चे को बुखार है तो बुखार की दवाई दें। अगले टीके की तिथि से पहले, मिलना व अगला टीका लगवाने की याद दिलायें।

जो गर्भवती हैं वे नियमित आयरन की गोलियॉ खा रही हैं: पिछले सत्र में बताई गयी बातों को समझाना

अच्छा होगा यदि उसके पति / सास से भी बात करें और उनसे कहें कि वे सुनिश्चित करें कि गर्भवती आयरन की गोलियॉ खा रही है क्योंकि इससे गर्भवती में खून की कमी

- नहीं होगी जिससे गर्भस्थ शिशु स्वस्थ होगा।

प्रजनन अंग संक्रमण / यौन रोग :

- हाल चाल पूछें और समय पर दवा लेते रहे, सावधानी बरतें और डाक्टर के बताये समय पर पुनः डाक्टर से मिलें।

यदि कैम्प में कुपोषित बच्चे आयें : माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि :

- बच्चे को समय पर दवा दी जा रही है।
- बच्चे को उपयुक्त आहार, उपयुक्त समय पर दिया जा रहा है, खुराक की मात्रा भी पूछें और आवश्यकतानुसार सलाह दें।

यदि दस्त से पीड़ित बच्चे कैम्प में आयें : माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि :

- बच्चे को ओ.आर.एस. घोल दिया जा रहा है, घोल कैसे तैयार किया, कितनी बार देते हैं।
- बच्चे को देखकर उसकी वर्तमान स्थिति ऑके।
- बच्चे के लिए स्तनपान एवं आहार का महत्व दोहराना।

जिन क्लाइन्ट को कैम्प द्वारा अस्पताल को रेफर किया :

- मिलकर पूछें के रेफरल सेवा ली।
- कैसा महसूस कर रहे हैं।
- आश्वस्त रकें कि वे जल्द ही ठीक हो जायेंगे।
- यदि रेफरल सेवा नहीं ली है तो समय पर रेफरल सेवा प्राप्त करने का महत्व समझायें।
- पति / सास आदि को स्थिति की गंभीरता से अवगत करायें।
- आश्वस्त करें कि सेवा उनके स्वास्थ्य के हित में है।
- दोबारा आने / मिलने का वादा करें।

परिवार नियोजन क्लाइन्ट :

विशेषकर नए कॉपर टी क्लान्टर का फॉलोअप। यदि कोई दिक्कत है तो बतायें कि यह जल्द ही ठीक हो जायेगा।

आशा के साथ तालमेल कैसे करें :

- यह ध्यान में रखें कि आशा और ए.एन.एम. एक ही उद्देश्य की प्राप्ति के लिए काम कर रहे हैं।
- आशा से उसके क्षेत्र अनुभव जानकर
- आशा के साथ क्षेत्रभ्रमण करें (जब भी संभव हो)
- आशा से उसकी परेशानियॉ जानकर व अपना अनुभव बॉटकर आपसी सामन्जस्य के लिए अति आवश्यक है क्योंकि गतिविधियों की सफलता सुखद आपसी तालमेल पर निर्भर है। हर व्यक्ति में अनेकों गुणों के साथ साथ कुछ विशिष्ट विशेषतायें भी होती हैं जिनका हमें भरपूर प्रयोग करना है।
- दोनों पक्षों को एक दूसरे की क्षमताओं एवं कमजोरियों को स्वीकारना चाहिए।
- कभी–कभी हमारे विचार शायद एक दूसरे से न मिलें परन्तु परियोजना के हित में हमें कभी कभी अपने अहं से परे उठकर काम करना है।

एक दूसरे की क्षमताओं से सामंजस्य बनाये रखना चाहिए।

उनके गुण, अनुभव एवं ज्ञान से परियोजना को किस तरह सफल बनाया जा सकता है।

- क्षेत्र में अधिक से अधिक लोग लाभांवित होगें।
- परियोजना का प्रचार–प्रसार होगा।
- लोगों का सेवाओं में विश्वास बढ़ेगा।
- ज्यादा से ज्यादा प्रसव संस्थागत होगें।
- मॉ और बच्चों की असमय मृत्यु नहीं होगी।
- लोग दी जा रही सेवाओं का महत्व जानेंगे।
- परियोजना के उद्देश्य पूरे होगें।
- व्यक्तिगत उपलब्धियॉ होगीं।

अनुभव बढ़ेगा और आत्म संतुष्टि होगी।

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर☼)

सामग्री का नाम : कंडोम

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर☼)

सामग्री का नाम : गर्भनिरोधक गोलियाँ ——————————

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर☼)

सामग्री का नाम : आयरन की गोलियॉ

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

मासिक स्टॉक की स्थिति

संस्था का नाम : ——————————————————————————————————
सामग्री का नाम : ————————————————————————————————

माह	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	प्रयोग / वितरित	शेष
जनवरी					
फरवरी					
मार्च					
अप्रैल					
मई					
जून					
जुलाई					
अगस्त					
सितम्बर					
अक्टूबर					
नवम्बर					
दिसम्बर					
कुल					

मासिक कार्य योजना

किसी गतिविधि/लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसे जाने वाले कार्यों की योजना क्यों बनानी चाहिए।

- कोई काम छूटेगा नही
- समयबद्ध तरीके से काम होगा
- अपने किये गये काम की प्रगति का अनुमान सहेगा

काम व्यवस्थित ढंग से होगा

चरणबद्ध तरीके से योजना बनाने के चरण

- अनुमान लगायें कि कितना काम करना है
- काम की प्रथमिकता निर्धारित करें
- काम को निर्घारित समय पर करें

यदि कोई गतिविधि किसी कारणवश छूट जाये तो

योजना बनाने के लाभ पर चर्चा करें

- पूर्व में किये गये कार्यों का फॉलोअप आसान
- वर्तमान उपलब्धियाँ परियोजना की सफलता का संकेत देती हैं
- यदि वांकछत सफलता प्राप्त नही हो रही है तो कार्यनीति पर पुनः विचार करके कार्य प्रणाली में परिवर्तन किया जा सकता है

सेवाओं के मांग के बनुकूल सेवाये प्रदान की जा सकती

मासिक कार्य योजना का प्ररूप

मासिक कार्य योजना

माह ———————————

क्रम सं.	कैम्प की तिथि	गाँव का नाम	आशा का नाम	टिप्पणी

जब एक कैम्प आयोजित हो जाए तो सूचीबद्ध किये गॉवों के नाम में उक्त गॉव के सामने तिथि वाले कॉलम में आयोजित कैम्प के पूर्ण होने की तिथि लिखें।

केवल पहली बार गॉवों की सूची बनाने में कुछ समय लगेगा। उसके बाद हर माह में एक बार अगले माह की योजना बनाने में जो समय लगेगा वह परियोजना स्टाफ की मासिक बैठक के दौरान पूर्ण होगी।

टीकाकरण

टीकाकरण प्रक्रिया ने अनेक देशों में जीवाणुओं से होने वाली विकृतियों एवं मृत्युदर को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। टीकाकरण समुदाय में दोहरी भूमिका निभाता है प्रत्येक लाभान्वित को जहॉ रोग से सुरक्षा उपलब्ध कराता है वहीं अगर समुदाय में ऐसे सुरक्षित बच्चों की संख्या ज्यादा है, तो सामूहिक रोग प्रतिकार क्षमता का विकास करता हैं। टीकाकरण मानव शरीर को कई प्रकार के संक्रामक रोगों से बचाने का प्रभावशाली तरीका है। सभी स्वास्थ्य संबंधित कार्यक्रमों में टीकाकरण को सम्मिलित किया गया है।

पिछले एक दशक में बाल स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक क्रान्ति का जन्म हुआ। टीके, मौखिक पुर्नजलीकरण, (ओ.आर.एस.), स्तनपान एवं स्वास्थ्य कार्ड के व्यापक प्रयोग ने इस बाल विकास काय्रक्रम को एक गति प्रदान की है। टीकों के क्षेत्र में व्यापक टीकाकरण कार्यक्रम (१९७८), समग्र टीकाकरण (१९८८) एवं तकनीकी मिशन (१९८६) तथा २००५ से लागू राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन द्वारा भारत सरकार ने इस कार्यक्रम को प्राथमिकता दी है।

यह माना गया है कि टीका अभी भी सबसे ज्यादा प्रभावी जन स्वास्थ्य का साधन है, जिससे संक्रामक रोगों का उन्मूलन किया जा सकता है तथा उन पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इसका सीधा संबंध रोग फैलाने वाले कारकों जैसे कि जीवाणु / विषाणु आदि के हानिकारक प्रभावों से शरीर की रक्षा करने वाली प्रतिरोधक क्षमता के विकास से है।

भारत में राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम सर्वप्रथम १९८५ में लागू किया गया। इस कार्यक्रम के निम्न लक्ष्य हैं –

१. सभी गर्भवती महिलाओं को टीके लगवाकर उन्हें एवं नवजात शिशु को टिटनेस से बचाना।

२. सभी एक वर्ष से छोटे बच्चों को ६ जानलेवा बीमारियों टी.बी., गलघोंटू, काली खॉसी,टिटनेस, पोलियो, खसरा से बचाना।

उत्तर प्रदेश में टीकाकरण की उपलब्धि

डी.पी.टी. ३	22.9%
ओ.पी.वी. ३	87.5%
बी.सी.जी.	61.0%
खसरा	37.5%
टी.टी. २ / बी.	62%