tutkrh; dk;Z e=ky;

MINISTRY OF TRIBAL AFFAIRS

GOVERNMENT OF INDIA

सत्यमेव जयते

# आदिवासी उपचारक प्रशिक्षण मॉड्यूल

## जनजातीय स्वास्थ्य का उत्कृष्ठ केंद्र

## अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान जोधपुर

(जनजातीय कार्य मंत्रालय भारत सरकार एवं जनजातीय क्षेत्रीय विकास विभाग राजस्थान सरकार की संयुक्त परियोजना)

यह एक जनजातीय उपचारक (ट्राइबल हीलर) परियोजना के अंतर्गत जनजातीय उपचारक (ट्राइबल हीलर) के प्रशिक्षण एवं जागरूकता की गतिविधि है।

इस मॉड्यूल को तैयार करने में कई स्रोतों का उपयोग किया गया है, हम उनमें से प्रत्येक के योगदान को स्वीकार करते हैं।

"इस प्रशिक्षण मोडूयल के निर्माण में एन.एच.एम. के प्रशिक्षण पुस्तिका का भी उपयोग (अनुरूपण) किया गया है।"

## सूची: रोग प्रशिक्षण मॉड्यूल


1. क्षय (टीबी) रोग
2. मलेरिया
3. कुष्ठ रोग
4. सांप का काटना
5. घाव की देखभाल
6. स्तनपान
7. टीकाकरण
8. दस्त
9. स्केबीज़
10. दन्त स्वास्थ्य

## टीबी/ क्षय रोग/ तपेदिक

## टीबी रोग को समझना

- क्षय रोग अथवा टीबी एक जीवाणु जनित, सांस सम्बंधित गंभीर बीमारी है।
- कम पोषण, कमजोर प्रतिरक्षा, भीड़भाड़ और गंदगी रहने की स्थिति आदि टीबी को फैलने में मदद करते हैं।
- कोई भी, अमीर हो या गरीब, वयस्क पुरुष या महिला और बच्चे टीबी से पीड़ित हो सकते हैं।
- टीबी हमारे शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है।
- यह हवा के जरिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

## आइये जाने

- टीबी रोग के कारण
- टीबी का संदेह
- निदान और उपचार के लिए स्वास्थ्य सुविधायें
- टीबी के प्रसार को रोकने हेतू सावधानियां

- यह सांस के जरिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।
- एक टीबी रोगी के थूक में टीबी के हजारों कीटाणु होते हैं।
- खांसते या छींकते समय हवा में कीटाणु फैलते हैं।
- कीटाणु भी लंबे समय तक धूल में रहते हैं और लोगों को प्रभावित करते हैं।
- टीबी के कीटाणु आस-पास के लोगों के फेफड़ों में प्रवेश कर जाते हैं।
- कमजोर व्यक्ति में रोगाणु जीवित रहते हैं और बीमारी पैदा करते हैं।
- इसमें महीनों लग सकते हैं.

## टीबी की आशंका

टीबी से पीड़ित व्यक्ति में इनमें से एक या अधिक लक्षण होते/हो सकते हैं।

- तीन सप्ताह या उससे अधिक समय तक खांसी है।
- खाँसी के साथ बलगम आना
- शाम का बुखार पसीने के साथ,
- रोगी को सीने में दर्द भी हो सकता है
- खाँसी के साथ खून से सने थूक की उपस्थिति (हेमोप्टाईसिस)

टीबी की आशंका होने पर रोगी को तुरंत नजदीकी डॉक्टर से संपर्क करने हेतु प्रेरित करें

## टीबी के संदिग्ध मामलों के लिए 4 महत्वपूर्ण बिंदु

- निदान के लिए माइक्रोस्कोप के तहत रोगी के थूक की जांच की आवश्यकता होती है।
- रोगी को निकटतम सीएचसी/पीएचसी में ले जाएं, जहां सुविधाएं उपलब्ध हों।
- किसी भी परीक्षण या उपचार के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जाता है।
- एड्स के मरीजों को भी टीबी हो सकती है।

## टीबी का इलाज

- टीबी का बहुत कारगर इलाज उपलब्ध है।
- इसे प्रत्यक्ष/डायरेक्ट ऑब्जर्व्ड थेरेपी (डीओटी) कहा जाता है।
- एएनएम या आशा या स्वास्थ्य प्रदाता के सामने दवा लेनी पड़ती है।
- इसे सीधे मनाया उपचार (डीओटी) कहा जाता है।
- सुधार कुछ हफ्तों में होता है।
- हालांकि, ज्यादातर मामलों में पूर्ण उपचार में 6 से 8 महीने लगते हैं।
- कृपया सुनिश्चित करें कि रोगी पूर्ण उपचार पूरा करता है।
- उपचार के दौरान टीबी के कीटाणुओं के लिए समय-समय पर थूक की जांच की जाती है।
- **याद रखें कि सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध हैं**

## हम क्या कर सकते हैं?

- देखें कि किसे 3 सप्ताह से अधिक समय से खांसी हो रही है।
- व्यक्ति को थूक की जांच के लिए स्वास्थ्य केंद्र ले जाएं।
- टीबी के मरीजों को नियमित रूप से दवा लेने के लिए कहें।
- उन्हें इलाज पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- लोगों को बताएं कि सभी सरकारी अस्पतालों में सभी जांच और इलाज मुफ्त है।
- लोगों को बताएं कि बीसीजी का टीका टीबी से बचाता है।
- सभी बच्चों को समय के अनुसार बीसीजी का टीका लगवाना चाहिए।
- मरीजों को खांसते और छींकते समय अपना मुंह ढकने के लिए शिक्षित करें।
- मरीजों को शिक्षित करें कि वे इधर-उधर न थूकें।

## कुछ सावधानियां

- खांसते और छींकते समय मुंह को रूमाल से ढक लेना चाहिए।
- यह रोगाणुओं के प्रसार को रोक देगा।
- व्यक्ति को नियमित रूप से दवाएं लेनी चाहिए।
- इसके लिए फॉलोअप रखें।
- टीबी से पीड़ित व्यक्तियों को छोटे बच्चों के साथ निकट संपर्क से बचना चाहिए।
- गंभीर टीबी से बचाव के लिए बच्चों को बीसीजी का टीका लगवाना चाहिए।

## आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

- कुछ लोग कहते हैं कि टीबी लाइलाज बीमारी है।
- टीबी के मरीजों को ठीक होने के लिए रोजाना प्रोटीन युक्त भोजन/अंडे खाने चाहिए।
- टीबी के कुछ मरीज पूरा होने से पहले इलाज क्यों बंद कर देते हैं?
- सरकार मुफ्त इलाज के बाद भी मरीज निजी डॉक्टरों के पास क्यों जाते हैं?
- कई टीबी रोगी साइड इफेक्ट के कारण टीबी विरोधी दवाएं लेना पसंद नहीं करते हैं।

# मलेरिया

## यह कैसे फैलता है?

- जब मच्छर किसी संक्रमित व्यक्ति को काटता है, तो परजीवी मच्छर के पेट में प्रवेश कर जाता है।
- यह मच्छर के पेट में गुणा करता है और फिर जब यह किसी अन्य व्यक्ति को काटता है, तो परजीवी मच्छर की लार के साथ व्यक्ति के रक्त में प्रवेश करता है और उसे संक्रमित करता है।

## मलेरिया

- मलेरिया प्लास्मोडियम नामक परजीवी (सूक्ष्मजीव) के कारण होने वाला संक्रमण है।
- यह मादा एनोफिलीज मच्छर से फैलता है।
- मलेरिया दो प्रकार का होता है: विवैक्स और फाल्सीपेरुम
- वईवैक्स ज्यादा खतरनाक नहीं होता है
- फाल्सीपेरम मलेरिया दिमाग, लीवर और फेफड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है।

## संकेत और लक्षण

- रोगी को बुखार, तेज कंपकंपी और पसीना आ सकता है, जो एक दूसरे दिन (वईवैक्स प्रकार के मलेरिया में) और हर दिन एक निश्चित समय पर फाल्सीपेरम प्रकार के संक्रमण के साथ हो सकता है।
- कभी-कभी रोगी को लगातार बुखार, अस्वस्थता और सिरदर्द होता है।

## मलेरिया का इलाज

- बुखार के लिए पैरासिटामोल दें। जरूरत पड़ने पर तापमान कम करने के लिए ठंडे पानी से स्पंज भी करें।
- यदि उपचार के बावजूद दो या तीन दिनों के भीतर बुखार उतरना शुरू नहीं होता है, या एक सप्ताह में भी बना रहता है, तो रेफरल अनिवार्य हो जाता है।
- यदि कोई प्रतिक्रिया न हो और बुखार बना रहे या रोगी बेहोश हो जाए तो एएनएम या डॉक्टर के पास रेफर करना आवश्यक है।

## अधिक जोखिम में कौन है?

- जिन क्षेत्रों में मलेरिया अत्यधिक प्रचलित है, वहां गर्भवती माताओं और कुपोषित बच्चों को अधिक खतरा होता है।

### मलेरिया का संदेह कैसे करें?

- मलेरिया प्रभावित क्षेत्र में रहने वाले किसी भी व्यक्ति, जिसे बुखार हो जाता है
- यदि बुखार ठंड लगना और कठोरता और सिरदर्द के साथ है, तो इसकी संभावना और भी अधिक है।

### कैसे पुष्टि करें:-

- यदि बुखार तीन चार दिन से ज्यादा हो तो मरीज को पास ले स्वास्थ्य केंद्र में जाके संपर्क अवश्य कर बुखार आने के कारण की पुस्टि अवश्य करे

## मलेरिया की रोकथाम

- मच्छर गर्म और गीली जलवायु में पनपते हैं।
- मच्छर कई प्रकार के होते हैं, लेकिन उनमें से बहुत कम ही इस बीमारी को फैलाते हैं।
- मलेरिया फैलाने वाले मच्छर को एनोफिलीज कहा जाता है और यह लगभग रात में ही काटता है।
- यह दिन में नहीं काटता है।
- इसलिए मच्छरदानी के नीचे सोना काटने से रोकने का एक अच्छा तरीका है।
- मलेरिया फैलाने वाला मच्छर साफ पानी में पनपता है।
- इसलिए बरसात के मौसम में जहां पानी जमा हो जाता है, वहां मच्छरों के पनपने का अच्छा स्थान बन जाता है।

## मलेरिया को नियंत्रित करने के उपाय

- मच्छरों को पनपने न दें।
- घरों के अंदर काटने के लिए मच्छर जहां बैठते हैं वहां कीटनाशक का छिड़काव करें।
- पानी के गड्ढों सुखा दे जिससे मच्छर का प्रजनन ना हो।

## मच्छरों को काटने न दें

- शरीर को ढकने वाले कपड़े, जैसे पूरी बाजू की कमीज पहने।
- मच्छरदानी को कीटनाशकों से उपचारित किया जाता है, ताकि संक्रमित मच्छर सोते हुए व्यक्ति तक न पहुंचें।
- जाल के संपर्क में आने वाले मच्छर बाद में मर सकते हैं।
- मच्छरों को भगाने के लिए नीम की पत्तियों को जलाया जा सकता है।

- पानी को स्थिर न होने देना- छोटे-छोटे संग्रहों में पानी की सतह पर एक चम्मच तेल डालना।
- तालाब के किनारे से घास भी हटा दें।
- यदि वनस्पति न हो और तालाब के किनारे लंबवत हों तो लार्वा को प्रजनन करना मुश्किल हो जाता है।
- नालों और नहरों में पानी एक जगह जमा नहीं रहने देना चाहिए और सप्ताह में एक बार फ्लश करके साफ करना चाहिए।

# कुष्ठ रोग

## कुष्ठ रोग क्या है?

- यह एक पुरानी संक्रामक बीमारी है जो बैक्टीरिया माइकोबैक्टीरियम लेप्रे के कारण होती है।
- यह आमतौर पर त्वचा और परिधीय तंत्रिकाओं को प्रभावित करता है, लेकिन नैदानिक अभिव्यक्तियों की एक विस्तृत श्रृंखला है।

- संवेदनहीनता इतनी गंभीर हो सकती है कि कुष्ठ रोग से पीड़ित व्यक्ति कभी-कभी इसे जाने बिना खुद को जला लेते हैं।
- उन्नत (एडवांस) मामलों में हाथ और पैर आंशिक रूप से लकवाग्रस्त और पंजे जैसे हो जाते हैं।
- हाथ की उंगलियां और पैर की उंगलियां धीरे-धीरे छोटी हो सकती हैं और स्टंप बन सकती हैं।

## कुष्ठ रोग के सामान्य लक्षण

- रोग के प्रति व्यक्ति के प्राकृतिक प्रतिरोध के अनुसार कुष्ठ रोग के लक्षण बहुत भिन्न होते हैं।
- कुष्ठ रोग का पहला लक्षण आमतौर पर त्वचा में होता है:
- त्वचा के प्रभावित क्षेत्र में संवेदनहीनता के साथ एक या अधिक सफेद धब्बे या गहरे रंग के धब्बे।
- आमतौर पर प्रभावित शरीर के अंगों में हाथ और पैर, चेहरा, कान, कलाई, कोहनी, नितंब और घुटने शामिल होते हैं।

## प्रसार के तरीके

- कुष्ठ रोग त्वचा से त्वचा के संपर्क, छींकने और खांसने से फैलता है।
- रोगाणु नाक की अंदरूनी परत और अनुपचारित व्यक्तियों की त्वचा में पाए जाते हैं।
- एक बार अंदर आने वाले रोगाणु 5-7 साल की अवधि तक रोग प्रकट नहीं कर सकते/पाते हैं।

## कुष्ठ रोग के प्रकार

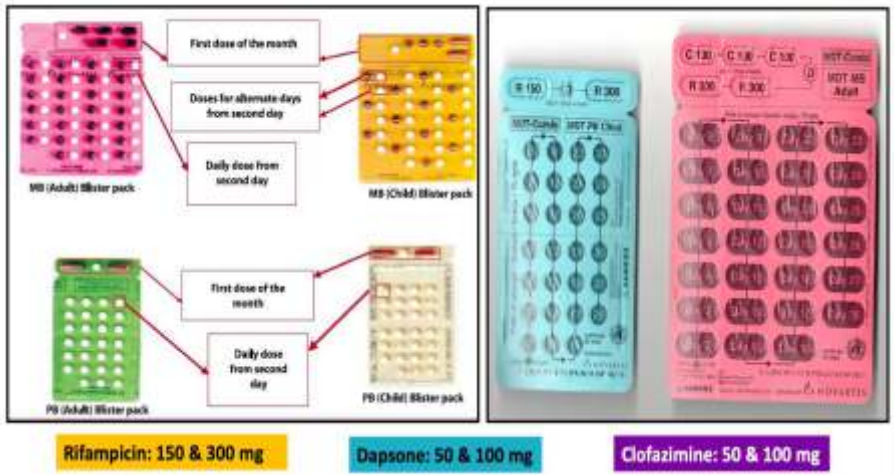
**पॉसिबैसिलरी:**

- आमतौर पर एकल त्वचा घाव या पैच देखा जाता है या दो से पांच त्वचा के घाव या पैच वाले हो सकते है

**मल्टीबैसिलरी:**

- जब पांच से अधिक घाव या पैच मौजूद हों

## ब्लिस्टर कलेण्डर पैक (Blister Calendar Packs)




## प्रबंधन

**उसमें शामिल है:**

- मल्टी ड्रग थेरेपी (एमडीटी) दवाओं का उपयोग करे।
- यह एक लंबा उपचार है और इसके लिए निरंतर अनुवर्ती कार्रवाई की आवश्यकता होती है।

## आदिवासी उपचारकों की भूमिका

- कुष्ठ रोग को मिटाने के लिए, आपको सभी संदिग्ध व्यक्तियों को एक चिकित्सा परीक्षा और आगे के प्रबंधन के लिए जुटाना होगा जिसमें उपचार के लंबे पाठ्यक्रम (एक साल से दो साल तक नियमित दवाइयों का सेवन अनिर्वाय है) को पूरा करना शामिल है।
- ऐसा करने का एक अच्छा तरीका यह है कि त्वचा के घाव या पैच वाले किसी भी व्यक्ति को डॉक्टर को दिखाने के लिए कहें, खासकर अगर संवेदनहीनता हो।
- नियमित उपचार की पूर्णता और विकलांगता की रोकथाम के लिए कुष्ठ रोगियों के लिए परामर्श।

**कुष्ठ रोग के बारे में लोगों के लिए महत्वपूर्ण संदेश:**

- यह सभी संक्रामक रोगों में सबसे कम संक्रामक है, और यह आकस्मिक स्पर्श से नहीं फैलता है।
- एमडीटी (मल्टी ड्रग थैरेपी) से इसका पूरी तरह से इलाज संभव है।
- एमडीटी के साथ प्रारंभिक पहचान और नियमित उपचार कुष्ठ रोग के कारण विकृति और अक्षमता को रोकता है।

## सर्पदंश/सांप का काटना

- **एमडीटी सभी सरकारी स्वास्थ्य केंद्र/औषधालय/अस्पताल में नि:शुल्क उपलब्ध है।**
- किसी भी प्रकार के भेदभाव को रोकने के लिए कुष्ठ पीड़ित व्यक्तियों के सामाजिक पुनर्वास को सभी व्यक्तियों द्वारा समर्थित किया जाना चाहिए।
- उपचारित कुष्ठ रोगी घर पर रहकर सामान्य कार्य कर सकते हैं।
- कटे-फटे हाथ/पैर वाले पूर्व कुष्ठ रोगी जिनका पहले इलाज हो चुका है, वे सक्रिय रोग से पीड़ित नहीं होते हैं और कुष्ठ रोग का संचार नहीं करते हैं। उन्हें दोबारा एमडीटी की जरूरत नहीं है।

## आइये सीखते है

- सांप के द्वारा कटा गया जहरीला हो सकता है ?
- इसकी पहचान कैसे करें?
- सर्पदंश के लिए सही प्राथमिक उपचार क्या है?

## जहरीला सर्पदंश

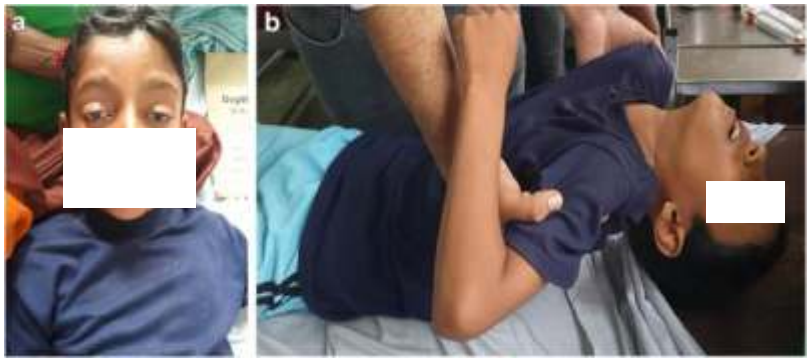
- दो नुकीले निशान एक जहरीले सर्पदंश के विशिष्ट हैं।
- नुकीले निशान की तलाश करें।
- चार आम जहरीले सांपों को जानना आसान है।
- कोबरा, करैत, बड़ा सांप और छोटा सांप चार मुख्य हानिकारक सांप हैं।

## सामान्य जानकारी

- अधिकांश सर्पदंश गैर विषैले होते हैं।
- सर्पदंश बारिश के मौसम और रात के घंटों में आम है।

- प्रभावी और त्वरित प्राथमिक चिकित्सा अधिकांश रोगियों को बचा सकती है।
- कोई जादू या मंदिर की प्रार्थना जहर के काटने को पूर्ववत नहीं कर सकती।
- 90% मामलों प्रभावित व्यक्ति को बचाया जा सकता है क्योंकि ज्यादातर सर्पदंश गैर जहरीले हो सकते है
- सर्प दंश में मनुष्य की मौत के ज्यादातर मामले दहशत की वजह से भी देखे जाते है

जल्दी पहचान के लिए करैत के काटने में आँख की पलक का ढकना (टोसिस-ptosis), गर्दन का झूलना (ब्रोकन नेक) का संकेत (साइन)




- आँखों का गिरना या खून बहना जहर के पहले लक्षण हैं।
- झुकी हुई पलकें या नींद आना, गर्दन का बार-बार गिरना, कोबरा और करैत के काटने की ओर इशारा करता है।
- उल्टी में काटने, मसूढ़ों, पेशाब से खून आने का मतलब है सांप के काटने से।

## किसी भी सांप के काटने पर प्राथमिक उपचार

- व्यक्ति और परिवार को आश्वस्त करें।
- उन्हें बताएं कि यह गैर-जहरीला हो सकता है।
- उनके डर को कम करने की कोशिश करे
- व्यक्ति को तुरंत लिटा देना चाहिए
- रोगी को चलने न दें।

- गैर विषैले सांप के काटने के मामले में, यह घाव को साफ और कीटाणुरहित करने के लिए पर्याप्त है।
- एक लोचदार पट्टी के साथ पूरे अंग को बांधें।
- यह अंग से रक्त के प्रवाह को धीमा कर देता है।
- फिर गति को कम करने के लिए एक छड़ी को अंग से बांध दें।

## करने योग्य

- जल्द से जल्द नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र पर पहुंचने का इंतज़ाम करें

## अंग स्थिरीकरण (स्प्लिंटिंग) करने की विधि/सही तरीका

**सही**

**गलत**

Fig 12.27: Tight tourniquet compromising blood circulation

तंग टॉर्निकेट रक्त परिसंचरण को प्रभावित करता है

## क्या न करें

- मंदिर में या तांत्रिक के साथ कीमती समय बर्बाद न करें।
- खून चूसने की कोशिश न करें।
- घाव को न काटें।
- एक ही स्थान पर बहुत तंग मत बांधे।

## मिथक-आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

- कुछ लोग अपने देखे हुए हर सांप को मार देते हैं।
- सांप चूहों को खा जाते हैं और हमारे अनाज को बचाते हैं।
- सांप एक व्यक्ति को याद करते हैं और पहचानते हैं।
- सांप भी बदला लेते हैं।

## चोटों और घावों के लिए प्राथमिक उपचार

घाव की देखभाल:

- आपके सामने ऐसी स्थितियां आ सकती हैं, जहां आपको सामान्य घावों और चोटों का प्रबंधन करना होगा।
- यह खंड आपको विभिन्न प्रकार के घावों के प्रबंधन को समझने में मदद करेगा।

## घाव की देखभाल

## घाव के प्रकार

घाव तीन श्रेणियों के होते हैं:

1. बिना खून बहे घाव
2. खून बहने के साथ घाव
3. संक्रमित घाव

## बिना खून बहने वाले घावों की देखभाल

- इन घावों में छोटे खरोंच, छोटे कट, खरोंच और अन्य छोटे घाव शामिल हैं।
- रक्तस्राव आमतौर पर रिसने तक सीमित होता है और यह छोटी रक्त वाहिकाओं को नुकसान के कारण होता है।
- यहां तक कि इस प्रकार के घावों पर भी तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है क्योंकि वे दूषित हो सकते हैं और संक्रमित हो सकते हैं।

- बिना रगड़े रुई का उपयोग करके गंदगी को धीरे से पोंछ लें।
- रगड़ने से थक्का हट जाता है और रक्तस्राव फिर से शुरू हो जाता है, जिससे उपचार प्रक्रिया में देरी होती है।
- हर बार अलग-अलग कॉटन स्वैब का इस्तेमाल करें।
- घाव पर साफ धुले हुए कपड़े/पट्टी का एक टुकड़ा रखें।
- कपड़ा/पट्टी इतना हल्का होना चाहिए कि हवा आर पार जा सके।
- व्यक्ति को प्रतिदिन कपड़ा/पट्टी बदलने की सलाह दें।

- इन घावों का प्रबंधन करते समय निम्नलिखित कदम उठाएं:
- साबुन और पानी से हाथ धोएं
- घाव को पहले से उबालकर, ठंडे किये पानी से साफ करें।
- साबुन का उपयोग किया जा सकता है यदि घाव गंदगी से दूषित हो। लेकिन याद रखें कि अतिरिक्त साबुन मांस को नुकसान पहुंचा सकता है।

## ध्यान देने योग्य बातें

- घाव में बची हुई कोई भी गंदगी संक्रमण का कारण बन सकती है।
- एक साफ घाव बिना दवा के ठीक हो जाएगा।
- संक्रमण को रोकने और घावों को भरने में मदद करने के लिए स्वच्छता सबसे पहले महत्वपूर्ण है।
- यदि किसी व्यक्ति को कट, खरोंच या घाव हो जाता है, तो उसे तुरंत टेटनस टॉक्सोइड इंजेक्शन लेने के लिए रेफर किया जाना चाहिए।

## परिवार के सदस्यों को चेतावनी दी जानी चाहिए

- घाव पर जानवर या मानव मल या कीचड़ का प्रयोग करने से बचें। ये टेटनस जैसे खतरनाक संक्रमण का कारण बन सकते हैं।
- कभी भी शराब, आयोडीन की मिलावट, या कोई दवा सीधे घाव में न डालें; ऐसा करने से मांस खराब हो जाएगा और उपचार धीमा हो जाएगा।
- पपड़ी (घाव पर एक सूखा आवरण) जो बन गया है उसे हटाने या रगड से बचें।
- यदि कोई गहरा/नुकीला कट है जिसके लिए टांके लगाने की आवश्यकता हो, तो किसी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएँ।
- कट बड़ा होने की स्थिति में लोगों को तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में रेफर करें।

4. यदि रक्तस्राव अधिक हो तो रोगी को तुरंत अस्पताल ले जाएं और दबाव बनाए रखें।
5. यदि रक्तस्राव भारी है, तो एक अंग के एक छोर पर एक टाई का प्रयोग करें।
6. टाई को इतना टाइट न बांधे कि प्रभावित क्षेत्र नीला हो जाए।
7. टाई के लिए, एक मुड़ा हुआ कपड़ा या एक विस्तृत बेल्ट का उपयोग करें; कभी भी पतली रस्सी, डोरी या तार का प्रयोग न करें।

## रक्तस्राव के साथ घाव की देखभाल

- ऐसे घावों के लिए रक्तस्राव को नियंत्रित करें और स्वास्थ्य सुविधा के लिए त्वरित रेफरल करें।

घाव से रक्तस्राव को नियंत्रित करने के उपाय:

1. घायल हिस्से को उठाएं
2. एक साफ कपड़ा/पट्टी बांधकर घाव पर सीधे दबाव डालें।
3. दबाव बनाए रखें। यह देखने के लिए जांच करते रहें कि क्या रक्तस्राव बंद हो गया है क्योंकि इससे बनने वाले थक्के को नुकसान हो सकता है या बाहर निकल सकता है और रक्तस्राव फिर से शुरू हो सकता है।

## संक्रमित घावों की देखभाल

- कोई भी घाव जो लाल, सूजा हुआ, गर्म और मवाद के साथ दर्दनाक या दुर्गंधयुक्त हो, एक संक्रमित घाव है।
- एक गहरी गोली या चाकू के घाव से खतरनाक संक्रमण का खतरा अधिक होता है।
- बुखार और घाव के ऊपर लाल रेखा होने पर संक्रमण शरीर के अन्य हिस्सों में फैल रहा है।

## घाव जो खतरनाक रूप से संक्रमित हो सकते हैं वे हैं :-

- ➢मलबे के साथ घाव या गंदी वस्तुओं से बना
- ➢पंचर घाव और अन्य गहरे घाव जो खून नहीं बहाते हैं
- ➢जहां जानवरों को रखा जाता है वहां घाव होते हैं: गौशाला, सुअर आदि में
- ➢गंभीर घाव या चोट के साथ बड़े घाव
- ➢काटने के कारण घाव, विशेष रूप से कुत्तों या अन्य जानवरों से
- ➢गोली का घाव या चाकू का घाव

## स्तनपान

## संक्रमित घावों का प्रबंधन

- संक्रमित घाव गंभीर हैं और तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता है।
- एक एंटीबायोटिक के साथ इलाज के लिए एक स्वास्थ्य सुविधा के लिए त्वरित रेफरल और टेटनस टॉक्साइड के इंजेक्शन की आवश्यकता है।
- घाव को खुला छोड़ दें और घाव को पट्टी से ढकने से बचें।
- ताजी हवा इन घावों को तेजी से भरने में मदद करती है।

## स्तनपान सम्बंधित महत्वपूर्ण बातें

- जन्म के आधे घंटे के भीतर तत्काल स्तनपान बच्चे के लिए महत्वपूर्ण है।
- यह बच्चे को पोषण और बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है।
- यह माँ के गर्भ को सिकोड़ता है ,और रक्तस्राव को कम करता है।
- माँ का पहला गाढ़ा दूध (कोलोस्ट्रम )शिशु के लिए अति आवश्यक होता है

- मां का दूध पहले छः महीने तक बच्चे की सभी जरूरतों को पूरा करता है।
- यह बच्चे को दस्त अथवा निमोनिया एवं अन्य बीमारियों को कम करने में सहायक होता है
- बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है

- एक हाथ से बच्चे के सिर को सहारा दें।
- बच्चे के स्तन छोड़ने के बाद निप्पल को साफ करें।
- स्तनपान के लिए दोनों तरफ बदलकर दूध पिलाये।

## मां को स्तनपान कराने में मदद करें

- दूध पिलाने से पहले स्तन के निप्पल को गर्म पानी से साफ करें।
- बच्चे को गोद में क्षैतिज रूप से पकड़ें या इसके अलावा अगर माँ बगल में लेटी हो।
- स्तन को निप्पल की जड़ में पकड़ें। बच्चे का मुंह छाती से लगाएं।
- बच्चा अब निप्पल को पूरी तरह से पकड़ लेता है। यह बच्चे के उल्टे होठों से स्पष्ट होता है।

## आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

माँ का दूध शिशु के लिए पूर्णतः वरदान है ?

## बच्चों में टीकाकरण

## टीकाकरण से बच्चों मे किन-किन रोगो से सुरक्षा संभव है?

ये रोग हैं

1. खसरा
2. टेटनस (धनुष बाय)
3. पोलियो
4. क्षय रोग
5. गलघोंटू
6. काली खांसी
7. हेपेटाईटिस "B"

इसके अतिरिक्त गर्भवती महिलाओ को टेटनस के टीके लगाकर उन्हे व उनके नवजात शिशुओं को टेटनस से बचाया जाता है।

- भारत मे ऐसे छः गम्भीर संक्रामक रोग हैं जो प्रति-दिन हजारों बच्चो की जान ले लेते हैं या उन्हे अंपग बना देते हैं
- छः जानलेवा संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए अपने बच्चों को सही समय पर टीके अवश्य लगवाएं।

## टीकाकरण क्या है?

- बच्चो के शरीर मे रोग प्रतिरक्षण हेतु टीके लगाए जाते हैं जिससे बच्चो के शरीर की रोग से लडने की शक्ति बढती है।
- टीकाकरण से बच्चों मे कई सक्रांमक बीमारियों की रोकथाम होती है तथा समुदाय के स्वास्थ्य के स्तर मे सुधार होता है।

## टीके कैसे दिये जाते है?

- पोलियो के अतिरिक्त सभी रोग प्रति रक्षण टीके इंजेक्शन द्वारा दिये जाते है।
- पोलियो के टीके की दवा बच्चे को मुंह मे पिलाई जाती है।

## शिशुओ के लिए

| | |
|---|---|
| 1/2 माह की आयु पर | बी.सी.जी. का टीका हेपेटाईटिस B का प्रथम टीका<br>डी.पी.टी.का प्रथम टीका पोलियो की प्रथम खुराक |
| 1/2 माह की आयु पर | डी.पी.टी. का द्वितीय टीका हेपेटाईटिस B का द्वितीय टीका<br>पोलियो की द्वितीय खुराक |
| $3^{1/2}$ माह की आयु पर | डी.पी.टी. का तृतीय टीका हेपेटाईटिस B का तृतीय टीका<br>पोलियो की तृतीय खुराक |
| 12 माह की आयु पर | खसरा का टीका |
| 16-24 माह की आयु पर | डी.पी.टी.का बूस्टर टीका<br>जिला अजमेर, नागौर, भीलवाडा, राजसंमद, टोंक में खसरे की दूसरी खुराक शुरू कर दी गई है। पोलियो की बूस्टर टीका |
| 5-6 वर्ष की आयु पर | डी. पी. टी. का टीका |
| 10-16 वर्ष की आयु पर | टी.टी. का टीका |

## बच्चे को टीके कब-कब लगवाने चाहिये?

- भारत में बीमारियों की स्थिति देखते हुए भारत सरकार ने निम्न राष्ट्रीय टीकाकरण सूची तैयार की है जिसके अनुसार समय समय पर टीके लगवाने चाहिए

| राष्ट्रीय टीकाकरण सूची | |
|---|---|
| गर्भवती महिला एंव गर्भ मे पल रहे बच्चे को टिटेनस की बीमारी से बचाने के लिये | |
| गर्भावस्था मे जितनी जल्दी हो सके | टिटेनस टाक्साइड प्रथम/बूस्टर टीका<br>द्वितीय टीका एक माह के अन्तराल से<br><br>नोटः- यदि पिछले तीन वर्ष मे दो टीके लगे हो तो केवल एक ही टीका पर्याप्त है |

## याद रखे

- बच्चो मे बी.सी.जी. का टीका, डी.पी.टी. के टीके की तीन खुराके, पोलियो की तीन खुराके व खसरे का टीका उनकी पहली वर्षगांठ से पहले अवश्य लगवा लेना चाहिए।
- यदि भूल वश कोई टीका छुट गया है तो याद आते ही स्वास्थ्य कार्यकर्ता / चिकित्सक से सम्पर्क कर टीका लगवाये ये सभी टीके उप स्वास्थ्य केन्द्र /प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / राजकीय चिकित्सालयों पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।
- टीके तभी पूरी तरह से असरदार होते हैं जब सभी टीकों का पूरा कोर्स सही सही उम्र पर दिया जावें।
- मामूली खांसी, सर्दी, दस्त और बुखार की अवस्था मे भी यह सभी टीके लगवाना सुरक्षित है

## याद रखे

- टीकाकरण से बच्चों में कई गंभीर रोगों को बचाया जा सकता है
- बीसीजी: टीबी रोग से बचाता है।
- ओपीवी (पोलियो खुराक): पोलियो से बचाता है।
- डीपीटी: बच्चे को डिप्थीरिया, काली खांसी और टिटनेस से बचाता है।
- खसरे: का टीका खसरे से बचाता है।
- आपके गांव के उपकेंद्रों और पीएचसी में सभी बच्चों को ये टीके नि:शुल्क दिए जाते हैं।

- प्रतिरक्षण रोगाणुओं के कारण होने वाले रोगों के विरुद्ध शरीर की लड़ने की शक्ति को बढ़ाता है।
- कई माता-पिता अपने बच्चों के टीकाकरण से इनकार करते हैं।
- आप टीकाकरण के फायदे बताकर उनकी मदद कर सकते हैं।
- गांव में टीकाकरण सेवाओं के दौरान उनका साथ दें।

## याद रखे

- डीपीटी इंजेक्शन के बाद बच्चे को बुखार हो जाता है। इसका इलाज 'पैरासिटामोल' टैबलेट या लिक्विड से किया जा सकता है।
- बीसीजी आमतौर पर बच्चे के बाएं कंधे पर इंजेक्ट किया जाता है। इंजेक्शन के छह सप्ताह बाद एक निशान बनता है।
- यह दर्शाता है कि बच्चा फेफड़े की टीबी से प्रतिरक्षित हो गया है।
- विटामिन ए की पांच खुराक भी दें। नौ महीने की उम्र से शुरू करें, और हर छह महीने में दें।
- यह बच्चों को रतौंधी से बचाता है। विटामिन ए कीटाणुओं के खिलाफ बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है।

## सुनिश्चित करे

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा प्रत्येक बच्चे को टीकाकरण कार्ड दिया जाता है और आगे की अनुवर्ती कार्रवाई के लिए सुरक्षित रखा जाता है।
- बच्चे का समय पर पूर्ण टीकाकरण कराना चाहिए।
- माता-पिता को बच्चे को टीकाकरण के लिए अनुसूची के अनुसार लाना चाहिए।
- केवल पूर्ण टीकाकरण ही बच्चे की पूरी तरह से रक्षा करता है।

- आंशिक टीकाकरण रक्षा नहीं करता है और सुरक्षा की झूठी भावना देता है।
- टीकाकरण को लेकर कुछ लोगों में भ्रांतियां हैं जिन्हे दूर करने की जरूरत है।
- उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को लगता है कि टीकाकरण शिशुओं के लिए हानिकारक है। या यह बुखार और इसलिए बीमारी का कारण बनता है।
- एक और गलत धारणा यह है कि अगर बच्चा बीमार है तो टीकाकरण नहीं किया जाना चाहिए।

# दस्त

## आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

- लोगों को लगता है कि गांवों में दिए जाने वाले टीकों की गुणवत्ता अच्छी नहीं है।
- कुछ लोगों को लगता है कि पूर्ण टीकाकरण के बावजूद बच्चों को पोलियो हो जाता है?

## उद्देश्य

- दस्त किसे कहते ?
- दस्त कैसे फैलता है
- सामान्य जानकारी
- दस्त वाले बच्चे को क्या होता है?
- डीहाइड्रेशन
- निर्जलीकरण की गंभीरता
- घर में उपलब्ध द्रव
- मौखिक पुनर्जलीकरण नमक (ORS)
- करने योग्य/ध्यान देने योग्य बातें
- आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

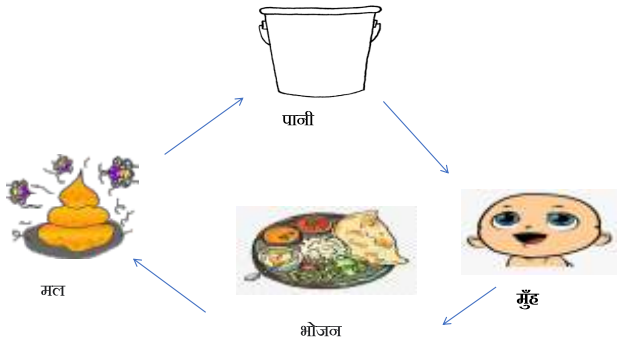
## दस्त किसे कहते

- डायरिया को दस्त के रूप में भी जाना जाता है
- यह एक बीमारी है, जिसके संक्रमण से रोगी सामान्य की तुलना में अधिक शिथिल या अधिक मल निष्कशित करता है

## दस्त के तीन नैदानिक प्रकार होते हैं, जिनमें से प्रत्येक का अपना विशिष्ट उपचार होता है

1. तीव्र पानी जैसा दस्त, जो कई घंटों या दिनों तक रह सकता है और इसमें हैजा भी शामिल है।
2. तीव्र खूनी दस्त, जिसे पेचिश भी कहा जाता है।
3. लगातार दस्त, 14 दिन या उससे अधिक समय तक रहना।

## दस्त के संचरण का तरीका




## सामान्य जानकारी

- आपके गांव में कई बच्चों को डायरिया हो जाता है।
- उनमें से एक या दो की बीमारी के कारण मौत भी हो सकती है।
- बचपन के दस्त का मुख्य कारण कीटाणु होते हैं।
- ये रोगाणु असुरक्षित पीने के पानी, अशुद्ध भोजन प्रथाओं, बोतल फ़ीड आदि से आते हैं।
- हम परिवारों और ग्रामीण समुदाय की मदद से इन समस्याओं से बच सकते हैं।

## दस्त वाले बच्चे को क्या होता है?

- बच्चों के वजन का 72-75 प्रतिशत तक पानी होता है।
- जिससे जीवन संभव हो पाता है।
- क्या होगा अगर हम थोड़ा पानी भी खो दें?
- बिना पानी के पौधे के बारे में सोचें।
- आपने अपने गांव में फूलों के बहुत से पौधे देखे होंगे।
- अगर उन्हें पानी नहीं मिला तो हम जानते हैं कि उनका क्या होगा!

## डीहाइड्रेशन (निर्जलीकरण)

- दस्त का इलाज बहुत आसान और काफी प्रभावी होता है।
- पानी के सेवन को जल्दी से बहाल करने की जरूरत होती है
- बच्चे को खाना खिलाना जारी रखें।
- यदि बच्चा स्तनपान कर रहा है, तो इसे जारी रखना चाहिए।

- पानी की कमी जानलेवा हो सकती है।
- दस्त, निर्जलीकरण मौत का कारण भी बन सकता है
- आपको समय पर कार्य करना होगा।
- आइए हम पानी के नुकसान के चरणों को समझते हैं।

## बच्चे के निर्जलीकरण की गंभीरता

| निर्जलीकरण | बच्चा है | प्यास | जीभ और मुंह | आँखें | तालु | पिंचिंग पर त्वचा की तह | मूत्र |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| कोई भी नहीं | सतर्क, बेचैन | पानी पी रहा है | नम | नम | सामान्य | सामान्य, जल्दी | सामान्य |
| हल्का निर्जलीकरण | बेचैन, चिड़चिड़ा | पानी पी रहा है | सूखा | धंसी और सुखी | धँसा | फोल्ड थोड़ी देर रुकें | थोड़ा |
| गंभीर निर्जलीकरण | नींद, | नहीं पी रहा | सूखा | धंसी और सुखी | धँसा | लंबे समय तक रहना | अनुपस्थित |

## घर में उपलब्ध द्रव

- बच्चे को 'शरबत, नारियल पानी, चावल-कांजी, हल्की चाय आदि ढेर सारा पानी वाला भोजन दें।
- आपको आमतौर पर उपलब्ध स्थानीय रूप से स्वीकृत तरल पदार्थों के बारे में बात करनी चाहिए जो बच्चों को दिए जाते हैं।

## सलाह

- बच्चे को दूध पिलाने से पहले मां को अच्छी तरह हाथ धोना चाहिए।
- ओआरएस चम्मच से दें।
- ओआरएस बनाने के लिए उबले हुए पानी का इस्तेमाल करें।
- पानी सुरक्षित स्रोतों से प्रयोग करे।
- यदि बच्चा स्तनपान कर रहा है तो स्तनपान जारी रखें।
- ओआरएस के साथ अन्य खाद्य पदार्थ और पेय दें।
- बोतल से दूध पिलाना बच्चे के लिए हानिकारक होता है। उससे बचाना चाहिए।

## मेडिकल स्टोर/सीएचसी/पीएचसी में ओआरएस के पैकेट उपलब्ध हैं।

- एक लीटर साफ पानी लें
- कंटेनर-उबला हुआ ठंडा पानी : इसमें ओआरएस का पूरा पैकेट खाली कर दें और इसे हिलाएं।
- इस तरल पदार्थ को चम्मच से बच्चे को देना शुरू करें।
- रोजाना ताजा ओआरएस तैयार करें।

## एक बच्चे को अस्पताल कब भेजा जाना चाहिए

- यदि निर्जलीकरण गंभीर होता है।
  - ➢ अगर उल्टी बंद नहीं होती है
  - ➢ अगर बच्चे को बुखार है।
  - ➢ अगर बच्चे को मल में खून आता है।

(तरल पदार्थ शुरू करें और फिर अस्पताल भेजें)

## करने योग्य

- दस्त से बचाव के लिए घर और आसपास साफ-सफाई रखें।
- भोजन को साफ बर्तन में तैयार करें और साफ बर्तन में स्टोर करें।
- घर की मक्खियों को पड़ोसी स्थानों पर प्रजनन न करने दें।
- खाने से पहले और शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।
- गर्मी के मौसम में खाना जल्दी खराब हो जाता है।
- कभी भी खराब होने वाले भोजन का प्रयोग न करें।
- हमेशा ताजा तैयार भोजन का प्रयोग करें और 1 घंटे के भीतर सेवन करें।

## आप इस बारे में क्या सोचते हैं?

- दस्त से पीड़ित हर बच्चे को बोतल (पानी चढाने) की जरूरत होती है। क्या आप सहमत हैं?
- घरेलू मक्खियाँ दस्त के कीटाणुओं को कैसे संचारित करती हैं?
- छोटे बच्चे हर चीज मुंह के अंदर डाल देते हैं और इससे दस्त हो जाते हैं।

## ध्यान देने योग्य बातें...

- दस्त से पीड़ित बच्चों की पहचान करें।
- जानिए डिहाइड्रेशन के लक्षण।
- घर पर ओआरएस (ORS) बनाना सीखें।
- गंभीर रूप से बीमार होने पर बच्चे को रेफर करें या अस्पताल ले जाएं।
- लोगों को खाना पकाते समय घर की साफ-सफाई के बारे में जागरूक करें।
- दस्त होने पर बच्चों को दूध पिलाना बंद न करें।
- जब तक वास्तव में आवश्यकता न हो, इंजेक्शन की कोई आवश्यकता नहीं है।

## स्केबीज़ (त्वचा सम्बंधित रोग)

- स्कैबीज / खाज बेहद संक्रामक बीमारी है। ये त्वचा के संपर्क में आने से एक से दूसरे इंसान तक बेहद आसानी से फैल सकती है।
- इससे आपकी त्वचा पर खुजली होती है और दाने बन जाते हैं।

खाज की समस्या बहुत ही छोटे, आठ टांगों वाले कीड़े से होने वाले इंफेक्शन के कारण होती है। ये कीड़े इतने छोटे होते हैं कि उन्हें माइक्रोस्कोप से ही देखा जा सकता है।

उँगलियों के बीच में, पेट पर, नाभी के नीचे दाने जरूर देखे जा सकते हैं

## स्कैबीज का कारक

- स्कैबीज / खाज बेहद संक्रामक बीमारी है। ये चमड़ी के संपर्क में आने से एक इंसान से दूसरे इंसान तक आसानी से फैल सकती है।
- इससे त्वचा पर खुजली और दाने बन जाते हैं।

## सबसे अधिक प्रभावित शरीर के अंग

- हाथ और पैर (विशेषकर उंगलियों के बीच)
- नाभि और नितंब
- कलाइयों का भीतरी भाग
- बगल में
- कोहनी पर
- स्तनों के आसपास

## शिशुओं और छोटे बच्चों में इसके अलावा

- चेहरे और सिर पर
- हथेली और तलवे पर

## लक्षण

- गंभीर खुजली, खासकर रात में सोने से पहले
- आम लक्षण - त्वचा पर साधारण दाने और नोचे हुए दाने।
- खुजली के कारण खरोंच। कुछ मरीज़ों में त्वचा पर मोटी पपड़ी।
- विशेष रूप से अंदर कलाई या उंगलियों या पैर की उंगलियों के बीच।

## कारण

ये कीड़े आसानी से लोगों के बीच स्थानांतरित भी हो जाते हैं। प्रभावित त्वचा के संपर्क में आने से ये लोगों के बीच फैल जाते हैं। स्कैबीज के कीड़े अन्य माध्यमों जैसे कपडे और ओढ़ने बिछाने के सामान से भी फैल सकते हैं

कपड़ों

बिस्तर

आदि के संपर्क में आने से भी फैल सकते हैं।

## निवारण

- सुनिश्चित करें कि रोगी के कपड़े दूसरों से स्वतंत्र रूप से धोएं।
- बिस्तर के लिनन और इस्तेमाल किए गए कपड़ों को 3 दिनों के भीतर धोना सुनिश्चित करें
- संक्रमित व्यक्ति के साथ कपड़े, तौलिये आदि साझा करने से बचें।
- याद रखें ,इस बीमारी का कीड़ा निकट संपर्क से फैलता है

- सभी प्रयोग में आने वाले कपडे (चादरें, तकिए, कंबल) और त्वचा के बगल में पहने जाने वाले कपड़े (अंडरवियर, टी-शर्ट, मोजे, पैंट) को गर्म पानी से धोने और सुखाने के पश्चात् उपयोग करना चाहिए।

चमड़ी से सम्बंधित खुजली अथवा लाल चकत्ते कई दिनों तक बने रहने पर एवं परिवार के अन्य सदस्यों में भी वही लक्षण दिखाई देने पर पास के स्वास्थ्य केंद्र पर संपर्क करें

## दन्त स्वास्थ्य सम्बंधित मूल बातें

## दन्त स्वास्थ्य का महत्व

- यदि आप अच्छी तरीके से मुख की स्वच्छता का अभ्यास नहीं करते हैं, तो आप गंभीर मुख सम्बंधित बीमारियों के जोखिम में हैं।
- धूम्रपान रहित तंबाकू, सुपारी, बीड़ी, सिगरेट का सेवन जैसी आदतें मुंह के स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक हैं, और मुंह के कैंसर का कारण बन सकती हैं।
- इन बीमारियों में कैविटी, मसूड़े की सूजन, पीरियोडोंटल बीमारी, ब्रक्सिज्म, मुंह के छाले से संबंधित अन्य स्थितियां शामिल हैं।
- यदि आपका मुंह स्वस्थ है, तो सूंघना, चखना, चबाना, निगलना, बोलना और मुस्कुराना आसान हो जाता है।

## उद्देश्य

- मुख सम्बंधित स्वास्थ्य का महत्व
- ब्रशिंग तकनीक
- मुख सम्बंधित सामान्य बीमारिया
- उपचार और देखभाल
- याद करने योग्य बातें

## दांत मजने की विधि (ब्रशिंग तकनीक)

- चरण 1: अपने दांतों की बाहरी सतहों से शुरू करें।
- चरण 2: अपने ब्रश को 45° के कोण पर झुकाएं।
- चरण 3: अपने दांतों की भीतरी सतह को ब्रश करें
- चरण 4: अपने दांतों की चबाने वाली सतहों को साफ करें।
- चरण 5: अपनी जीभ ब्रश करें

## मुख सम्बंधित सामान्य बीमारियाँ

1. सांसों की दुर्गंध - जिसे मुंह से उत्पन्न होने वाली दुर्गंध भी कहा जाता है,
2. शुष्क मुँह - जिसे ज़ेरोस्टोमिया भी कहा जाता है, जो तब होता है जब लार ग्रंथियां पर्याप्त लार का उत्पादन नहीं करती हैं।
3. दांत दर्द - दांत के पास या दांत में दर्द, आमतौर पर दांतों की सड़न या फोड़े के कारण होता है।
4. फटा दांत - दांतों में मामूली से गंभीर दरारें जो चोट, ब्रक्सिज्म या अन्य कारकों के कारण होती हैं।
5. टूथ सेंसिटिविटी - जब दांत गर्म, ठंडे या मीठे पदार्थों के प्रति संवेदनशील होता है

## उपचार और देखभाल

- डेंटल केयर आपके स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था के सबसे महत्वपूर्ण भागों में से एक है, लेकिन सबसे अधिक अनदेखा किया जाता है।
- आपके मुंह, दांत और मसूड़ों का स्वास्थ्य आपके समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।
- मुंह में बहुत सारे बैक्टीरिया होते हैं जो पूरे शरीर के लिए उचित मौखिक देखभाल के बिना हानिकारक हो सकते हैं।
- तंबाकू, सुपारी, कथा या किसी भी रूप में इस तरह के किसी भी कास्टिक पदार्थ से हमेशा बचना चाहिए।
- किसी भी नुकीले दांत या चुभने वाले ओरल म्यूकोसा का तुरंत इलाज किया जाना चाहिए

6. मुंह के छाले जो दर्द तथा खाने में असमर्थता का कारण बनते हैं। एकाधिक या अकेला हो सकता है। आवर्तक या गैर उपचार (न भरने वाला) हो सकता है

7. मौखिक संभावित घातक विकार (OPMD) और मुंह का कैंसर गैर-उपचार करने वाले अल्सर प्रतिबंधित मुंह खोलने के साथ या बिना संभावित घातक या मुंह के कैंसर का संकेत दे सकते हैं।

8. कोई भी ठीक न होने वाला मुंह और त्वचा का अल्सर संक्रमण, ट्यूमर या कैंसर का संकेत हो सकता है।

9. मुंह खोलने के साथ या उसके बिना चेहरे की सूजन, मवाद के निर्वहन के साथ या बिना दर्द बुखार फेशियल स्पेस संक्रमण का संकेत हो सकता है।

## जानकारी ही बचाव है

- अपने दांतों और मसूड़ों की बहुत अच्छी देखभाल करें। फ़्लोराइड टूथपेस्ट और मुलायम ब्रिसल्ड टूथ ब्रश के साथ दिन में कम से कम दो बार अपने दांतों को ब्रश करें।
- टूथ ब्रश नरम और आकार में फिट होना चाहिए। जो आपके मुंह में पूरी तरह फिट बैठता है।
- ब्रश प्रभावित क्षेत्र को लक्षित करके धीरे-धीरे ब्रश करें, जहां आपके दांत मसूड़ों से मिलते हैं।

- अपनी जीभ के साथ अपने दांतों के बाहर और अंदर साफ करना याद रखें
- प्रत्येक उपयोग के बाद अपने टूथब्रश को कुल्ला और साफ करें और इसे फिर से उपयोग करने से पहले इसे अच्छी तरह से सूखने दें। इसे अन्य टूथब्रश से दूरी पर रखें।
- टूथ ब्रश की अनुपलब्धता पर, नीम, कीकर या बबूल के दातुन भी एक बहुत अच्छा विकल्प पाए गए हैं।
- जीभ के बाद दांतों की सभी सतहों को साफ करने की तकनीक प्रयुक्त सामग्री के बजाय अधिक महत्वपूर्ण है।

## याद रखने योग्य बातें

- अपने दांतों को दिन में दो बार मुलायम ब्रिसल वाले टूथब्रश या दातुन से ब्रश करें
- फ्लोराइड टूथपेस्ट का प्रयोग करें
- अपने टूथब्रश को हर 3 से 4 महीने में या जरूरत पड़ने पर जल्दी बदलें
- स्वस्थ आहार लें
- मीठे और मीठे पेय पदार्थों से परहेज करें
- पान, सुपारी, तंबाकू से परहेज करें
- धूम्रपान  ना करें

- प्रत्येक भोजन के बाद मसूढ़ों की मालिश के साथ अच्छी तरह से कुल्ला करना मौखिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।
- दांतो के अच्छे देखभाल का परिणाम स्थायी होता है, यदि आप पूरा जीवन इसे नियमित रूप से करते है।
- एक अच्छी डेंटल केयर रूटीन के लिए कोई विकल्प नहीं हैं।
- किसी भी लाल और सफेद घाव के लिए नियमित रूप से अपनी संपूर्ण मुंह की जांच करें

# धन्यवाद

**जनजातीय स्वास्थ्य का उत्कृष्ठ केंद्र**

**अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान जोधपुर**

(जनजातीय कार्य मंत्रालय भारत सरकार एवं जनजातीय क्षेत्रीय विकास विभाग राजस्थान सरकार की संयुक्त परियोजना)

# आदिवासी उपचारक प्रशिक्षण मॉड्यूल

क्षय रोग

क्षय रोग