

मावबिथांखि 6 नख'र सावसि रेबथुमलाइ



0785CH06

बे मावबिथांखिया नोंखौ नोंनि नख'रनि सावसि आरो गोगो जिउ दैदेननायाव नोंखौ सोलोंनो थाखाय मदद होगोन। नों गंसे नख'रनि सावसि रेबथुमलाइ बानायगोन आरो नोंनि नख'रनि सावसिखौ जौगाहोनाय हाबाखौ सिनायथि।

मावबिथांखिनि बादियै, नों मावनो हागोन:



सावगारि 6.1: सावसि आरो गोगो जिउ दैदेननाय आरो गोगो जिउवा जों गासैनिबो थाखाय गोनांथार

नख'रारि सावस्रिया मोनसे मावबिथांखिनि सिडाव गासैबो सोद्रोमाफोरनि गासै देहायारि, मेलेमाआरि आरो गोसोआरि मोजां जानायखौ फोरमायो। सासे सुबुं आरो गासै मावबिथांखिनि सावस्रिआ गावजों गाव सोमोनदो गोनां।

मोजां सावस्रिया गोबां जाहोनफोरनिफ्राय फिथाइ मोनो, जेरै आदार, देहायारि गोख्रोंथि, उनदुनाय, गोसोआरि मोजां-जानाय आरो आबहावायारि जाहोनफोर (सावगारि 6.1)। जेराव बेफोर गासैबो जाहोनफोरा गुबुन-गुबुन बैसोनि सुबुंफोरनि थाखाय गोनांथार, गुबुन-गुबुन बैसो थाखोनि सुबुंफोरनि गोनांथिया गुबुन-गुबुन। बे मावबिथांखिया नख'रनि गुबुन गुबुन सोद्रोमाफोरनि गोनांथिफोरखौ बुजिनाय आरो मोनसे नख'रारि सावस्रि रेबथुमलाइ बानायनायनि सोमोन्दै।

नों सावस्रिनि गोनांथिखौ फरायसालि, नख'र आरो लोगोफोर मोननैनिफ्रायबो सोलोंबाय। नोंबो मिथियो दि मोजां देहा, मोजां आखु आरो गोसोआरि मोजां जानाया नोंनि गोजोननायनि थाखाय जोबोद गोनांथार। नों जानो हागौ य'गाखौ सर' खालामगासिनो दं आरो मोनदों दि बेयो नोंखौ देहायारियै गोख्रोंल नडा, नाथाय गासै सानावनो निजोम आरो गोहोगोनां जानोबो हेफाजाब होयो। नों जेखि खालामगासिनो थाया मानो बेयाव गोसो होनो हानायजों लोगोसे बांसिन सोलोगोनां आरो गोख्रोंबो जायो।

नों बेखौबो सोलोंबाय दि देहानि गोनांथिफोरखौ आबुं खालामनो थाखाय मोनसे सुफुंसार आरो मोजां समानसु गोनां आदारनि गोनांथि जायो। देहानि गुबुन गुबुन गोनांथिफोरखौ आबुं खालामनो थाखाय आदारनि गुबुन गुबुन बाहागोफोरनि गोनांथि जायो आरो जोंनो खामानि मावनो आरो गेलेनो गोहो होयो।

बेनि अनगायैबो जिरायनाया जोबोद गोनांथार। जों उन्दुयौब्ला जोंनि देहाया गावखौ फाहामो आरो जों थाजिम आरो गुबुन साननि थाखाय थियारि जानानै थायो। बैसोनि सायाव सोनारना, सानफ्रोमबो मोनसे थि अनजिमानि घन्टासिम उन्दुनाया देहानि थाखाय जोबोद गोनांथार।

मोजां मोन्दांथि आरो गोसोआरि मोजां जानाया समान मह्रै गोनांथार। मोनसे मोजां समानसुनि आदार, नेमबादि ब्याम, गावारि साखोन-सिखोन, मोजां साननायफोर आरो अननाया गोसोआरि मोजांनि थाखाय गोनांथार। बेजों लोगोसे, नों मोजां मोननाय बाथ्राफोरखौ खालामनाय आरो मोजां मोनग्राफोरजों सम हगारनाया गोनांथार।

अब्लाबो, बेफोर गासै नाजानायफोर थासेयावबो, सुबुंफोरा बारहावायारि जाहोनफोरजों लोगोसे गोबां जाहोनफोरनि थाखाय बेराम जायो। बेनिखायनो, नों गावखौ आरो गावनि न'खरखौ रैखा खालामनो थाखाय जोथोन लानांगौ। बिदिन्थि बादियै, सम-सम टिका होनाय, सनदेरनाय

गोसारनायखौ होबथानो सांग्रांथि लानाय, सोरगिदिंखौ साखोन-सिखोन लाखिनाया आरो जेराव थाम्फैफोरा जोनोम होनो हायो बैयाव थाबथानाय दै थाया बेखौ रोखा खालामनाय । सोरनिफ्राय मदद लानांगौ आरो माब्ला डाक्टरनि खाथियाव थांनांगौ बेखौबो मिथिनाया गोनांथार ।

बेनिखायनो, सावसिखौ थि खालामनायनि थाखाय गोनांथार जाहोनफोरा मोजां-समानसुगोनां आरो सुफुंसार गोनां आदार, देहायारि गोखोथि, उनदुनाय, मोजां गोसोथि आरो गोसोआरि मोजां-जानाय, आरो बारहावायारि जाहोनफोर ।

बे मावबिथांखियाव, नों बेफोर जाहोनफोरनि सोमोन्दै आरो गावनि आरो गावनि नख'रनि सावसिखौ लाखिनायनि थाखाय मा खालामनो हायो बेनि सोमोन्दै बांसिन मिथिनो हागोन । नों रेबगाथिफोरखौ जौगाहोगोन आरो सामलायगोन आरो गावनि हाबाफारि मावबिथांखिखौ नख'रारि सावसि रेबथुमलाइयाव लिरगोन ।

आं मा खालामनो हागोन ?

बे मावबिथांखिनि जोबनायसिम, नों बेखौ खालामनो हागोन:

1. गुबुन-गुबुन बैसो थाखोनि सुबुंफोरनि थि गोनांथिफोरखौ सिनायथि हो ।
2. नख'रनि जायखिजाया सावसिनि जेंनाखौ फिन हो ।
3. फरायसालि आरो न'आव बाहायनो थाखाय मोनसे गुदि-फाहामथाइ किट बानाय ।
4. न'खराव मोजां सावसि आरो मोजां जानायखौ हेफाजाब होनो थाखाय मोनसे मावबिथांखि बानाय ।

आंनो मा नांगोन ?

1. रेबथुमलाइ आरो स्टेसनारिनि थाखाय नटबुक/सिट आरो बाइन्डार ।
2. गिबि-फाहामथाइ मुवाफोर (फिसा बेन्डेजफोर, खुननि बलफोर एबा स्वेबफोर, मेडिकेल टेप, आखाइ सेनिताइजार/दिसइनफेक्टेन्ट, मास्क आरो ग्लब्स, एन्टिसेप्टिक मलमफोर, देहा फाहामगिरिनि बोसोन बादियै गुदि मुलिफोर, संखि, सिनि, अ. आर. एस., थार्ममिटार,टुइजार, खेमसि, रैखाथि पिनफोर आरो गुबुनफोरा रोंग'सारथिनि बोसोन बादियै) ।

आं गावखौ आरो गुबुनफोरखौ माबोरै रैखाथि होनो हागोन ?

1. नो गासैबो रैखाथि बिथोनफोरखौ फालिनांगोन आरो बिथोन होनाय बायदि आगजुफोर आरो आइजें आइलाफोरखौ बाहायनांगोन ।

2. देहा फाहामसालि/गुदि सावसि मिरु (पि. एडच. सि.) समाजारि सावसि मिरु (पि. एडच. सि.) /नायहैनाय समाव, गावनि जानथाइखौ लाखि आरो गावखौ आरो बेरामिफोरखौ रैखाखालामनो थाखाय मोनसे मुखा गान। दावबायहैनायनि उनाव आखाइखौ मोजाडै सुसानो गोसोआव लाखि।
3. बारदेरनायनि गोसारनायखौ होबथानो थाखाय रोंग'सा आरो/एबा नौनि फोरोंगिरिजों बिथोन होजानाय बायदि बाहायजानाय आखाइ मुथा, मास्क आरो बेन्डेजफोरखौ गार।
4. दुखु मोननाय, उन्दै गथ'साफोर आरो बैसोगोराफोरनि फारसे सांग्रां आरो मोनदांथिगोनां जा।
5. बायदि रोखोमखौ नाजावनाया —मानसिफोरखौ देहानि महर, दाथाइ एबा जानाय लोंनायनि हुदाफोरजों बिजिरनाय नडा।

इन्टारनेट रैखाथि: इन्टारनेट बाहायनाय समाव गावनि फोरोंगिरिनाव मदद बि। चेक खालामालाबानो जेबो आपलद एबा डाउनलद दाखालाम। गावनि फोरमायथिफोरखौ जेरावबो रानलायनो नाडा।

जागायनायनि सिगां आं मा मिन्थिग्रोनांगोन ?

सावसियाव गोहोम खोख्लैग्रा माखासे सरासनसा जाहोनफोरखौ नों मिथियो।

गावनि हानजायाव गुबुनफोर, गावनि बिमा-बिफाफोर आरो फोरोंगिरिफोरजों सावसियाव गोहोम खोख्लैग्रा जाहोनफोरखौ सावराय।

मावफारि 1: सावसियाव गोहोम खोख्लैग्रा जाहोनफोर

जोंनि सावसियाव गोहोम खोख्लैग्रा माखासे जाहोनफोरखौ गाहायाव होनाय जादों। बेफोरो माबोरै जोंनि सायाव गोहोम खोख्लैयो बेनि बिदिन्थिफोरखौ अननानै हो। जायखिजाया जाहोनफोरखौ दाजाबदेर जायखौ नों गोनां सानो:

1. गावारि साखोन-सिखोननि आंखाल
2. गाज्जि जानाय (जेरै, सोदोब, बार, हा, दै).....
3. गाज्जि आबहावा
4. सुफुंसार आरो समानसु आदारनि आंखाल
5. हारसिडै
6. उन्दुनायनि आंखाल
7. ब्यामनि आंखाल
8. टि. भि/म'बाइलफ'ननि बांद्राय बाहायनाय , ...
9. जायखिजाया गुबुन जाहोनफोरनि बागै नों साननो हायो।.....

नों बबे जाहोनफोरनि बागै माबा खालामनो हायो आरो बबेया नोंनि दबथायनायनि बायजोआव ?

.....
.....

नों मिथियो नामा

बेफोरो सावसि रोंग'साफोरनि माखासे सुबुरुनफोर ।

आदार आरो सुफुंसारग्रा

1. गले-गले जानाय आदार: नेमबादियै मोनथाम गाहाइ आदार आरो 1-2 सावसिनां सैक्स जायोब्ला बांद्राय जानाय आरो गोहो खमायनायखौ होबथानायाव मदद मोनो ।
2. हाइड्रेसन: दोगोन, बिदुं नेमखानथि आरो गोसोआरि नोजोरनि थाखाय सानसेयाव खमैबो 6-8 गिलास दै लोंनाया गोनांथार ।
3. न'आव संनाय जामुं जा आरो प्रसेस खालामनाय जामुंखौ एसेल' जा: बायजोनिफ्राय अर्दार खालामनाय दाल फ्राइ आरो ओखाम बायदि 'सरासनसा आदार' आबो सावसिनां जाया जानो हागौ मानोना नों मिथिया दि बेसेबां थाव बाहायनाय जायो एबा दालिआ गोगो ना बासिया । बेनिखायनो बायजोनिफ्राय अर्दार खालामनाय आदार, प्रसेस सैक्स (जेरै, चिप्स), गोदै गोनां लोंनाय आरो एवनाय आदारफोरखौ खम खालामनाया नोंनि सावसिनि थाखाय मोजां ।

उन्दुनायनि दाथाइ

1. उन्दुनायनि समा बैसो बादियै गुबुन-गुबुन जायो । आदर्श महरै, 6-13 बोसोर बैसोनि फरायसाफोरा 9-11 घन्टासो उन्दुनो नांगौ, जेराव बैसोगोरा सुबुंफोरा 8-9 घन्टासो उन्दुनो नांगोन । 5 बोसोर बैसोनि उन्दै गथ'फोरनो 11 घन्टानि बांसिन उन्दुनायनि गोनांथि जायो ।
2. गोगो देहानि खामानि मावनाया मोनसे नेमबादि उन्दुनाय समफारिजोंबो थि खालाम जायो (उन्दुनो थांनाय आरो सानफ्रोमबो एखे समावनो सिखारनाय); बेयो देहा सिंनि घरिखौ सामलायनायाव मदद खालामो ।
3. दावराव-दावसि, गोजों सोरांफोर एबा सुखुयै बिसनाफोर बायदि हेंथाफोरा उन्दुनाय दाथाइखौ गोहोम खोख्लैनो हागौ ।
4. गोरलैयै उन्दुनो थांनो थाखाय, स्किन सम, गोबारै देखो एबा उन्दुनायनि से घन्टा सिगां गिलिर जानाय बायदि थुलुंगागोनां हाबाफारिफोरनिफ्राय गोजानाव था ।

देहायारि गोखोंथि

1. देहायारि खामानिनि आंखाल आरो जिरायना थानाय जिउ खुंनाया गोबाव समनि थाखाय देहानि खामानिफोराव गोबां खहा खालामग्रा गोहोम खोख्लैनो हागौ ।
2. दिदोमथिया गोनांथार, बेनिखायनो नों मोनसे देहायारि खामानि सायख'नांगौ जायखौ नों मोजां मोनो । बेयो य'गा, गेलेमु एबा सरासनसा थाबायनाय जानो हागौ ।

गोसोआरि मोजां-जानाय

जेरैबादि जॉनि देहायारि मोजां जानाया गोबां जाहोनफोरजों गोहोम खोख्लैजानो हागौ, जॉनि गोसोआरि मोजां जानायाबो गोहोम खोख्लैजानो हागौ। बिदिन्थि बादियै, सासे लोगोजों नांलायनाय, आनजाद नायनायनि नारसिननाय, नख'रनि सोमोनदै जिंगाफोर एबा जायखिजाया गुबुन जाहोनफोरनि थाखाय। गोसोआरि आरो देहायारि मोजां जानाया गावजों गाव सोमोनदो गोनां आरो मोननैबो समान महरै गोनांथार। लोगोफोर आरो न'खरजों सम हगारनाय आरो गेलेमुफोर आरो गेलेमुफोरजों लोगोसे दिहुनथायारि हाबा-हुखायाव, गोसोआरि मोजां लाखिनायाव हेफाजाब होयो।

आं मा खालामनांगौ ?

नों सावस्रिखौ गोहोम खोख्लैग्रा जाहोनफोरखौ सिनायथिनो हाबाय आरो माखासे सोंथिफोरखौ नोजोर होबाय जानो हागौ। जेब्लानो गावनि मावबिथांखिआव हाबा मावबाय थायो, अब्ला नों बेफोर सोंथिफोरनि फिननायखौ नागिरगोन। नों गुबुन-गुबुन बैसो थाखोनि सुबुंफोरनि गोनांथिफोरखौ बुजिनो हागोन आरो गावनि खाथि-खालानि बारहावायारि जाहोनफोरखौ सिनायगोन जाय सावस्रियाव गोहोम खोख्लैनो हागौ। नों गिबि-फाहामथाइखौ माबोरै जगायनांगौ आरो सावस्रि जोथोनखौ माबोरै मोननो हायो बेखौबो सोलोंगोन। जोबनायाव, नों गावनि आरो गावनि मावबिथांखिनि सावस्रिखौ साबसिन खालामनो आरो सामलायनो थाखाय मोनसे मावथांखि दिहुनगोन। बे गासिबो नोंनि मावबिथांखिरि सावस्रि रेबथुमलाइनि बाहागो जागोन।

नों इन्टरनेटआव नागिरना न'खरारि सावस्रि आरो गिबि-फाहामथाइ आदबफोरनि सोमोनदै बासिन मिथिनो हागोन।

नों गाहाइ सोदोबफोरखौ बाहायनानै नागिरनो हायो, जेरै मावबिथांखिरि सावस्रि, गिबि-फाहामथाइ आरो आगानफोर, मावबिथांखिरि सावस्रि आरो मोजांनि थाखाय बोसोनफोर, सरासनसा जखमफोरनि थाखाय गुदि-फाहामथाइ बायदि बायदि।

मावफारि 2: नोंनि आरो नोंनि नख'रनि सावस्रिजों सोमोन्दो थानाय सोंथिफोरखौ थि खालामनाय

गावनि आरो गावनि नख'रनि सोद्रोमाफोरनि देहानि बागै सानना नाय। नोंनि गोसोआव मा मा सोंथिफोर फैयो ?

बेफोर सोंथिफोरखौ एबा जायखिजाया सोमोन्दो गोनां साननायखौबो गावनि रेबथुमलाइयाव लिर। माखासे बिदिन्थिफोरखौ उननि बिलायाव होनाय जादों। बेफोर मावबिदिन्थि सोंथिफोरखौ ज'खालाम-फिननि थाखाय जाय'गा दोननो गोसोआव लाखि।

1. आंनि उन्दै बिनानावा 4 बोसोर बैसोनि । बियो मानो एसेबां गले-गले गगा मोनो ?
2. न'आव सोरबा लोमजानाय जायोब्ला आं मा खालामनो हागोन ?
3. आंनि आइ-आफाया गले-गले बुडो, “उन्दुनायनि सिगां टिभि नायनाडा” । बेबादि मानो ?
4. आंनि आबैया मानो जानो नेवसिगारो ?
5.
6.
7.
8.

बेफोरनि माखासे सौनायनि फिननायखौ नख'रनि सोद्रोमाफोर, गुबुन फोलेरारि सोद्रोमाफोर आरो फोरोंगिरिफोरनाव मोननो हागौ । नाथाय गुबुनफोरनो फिनखौ मोननो थाखाय नों देहा फाहामगिरि, नार्स, गनायथि होजानाय समाजारि सावसि मावसोमगिरिफोर(आशा मावगिरिफोर) आरो अंगनबाडि फोरोंगिरिफोर/बायदि रोंग'सारफोरजों रायज्जायनो गोनां जानो हागौ । नों मावबिथांखियाव गुबुन गुबुन हाबाफारिफोरखौ लानाय समाव बेफोरनि माखासे सौनायनि फिननायखौ गावनो होनोबो हाथावना जानो हागौ ।

मावफारि 3: गंसे देहा फाहामसालिआव थां/गुदि सावसि मिरु (पि. एड्च. सि.)/समाजारि सावसि मिरु (सि. एड्च. सि.)

देहा फाहामसालि/ पि. एड्च. सि./सि.एड्च. सि. आव थांनाया नोंखौ सावसिजों सोमोन्दो थानाय जाहोनफोरनि गोथौ बुजिनायखौ जौगाहोनायाव हेफाजाब होगोन । नों सासे सावसि रोंग'सारथिनि जिउआव सानसे नायसंनो हागोन । बिसोरखौ नोजोर हो, बिसोर सासे बेरामिखौ माबोरै फाहामो, बिसोर मा आगजुफोरबाहायो आरो बेरामिफोरनि आरामखौ माबोरै जोथोन लानाय जायो (सावगारि 6.2) ।



नों लोगो मोन्नाय रोंग'साफोरखौ खोन्थानो थाखाय खावलाय दि गुदि फाहामथाइ किटरखौ माबोरै बाहायनांगौ आरो बेयाव लाखिनो थाखाय मुवाफोर आरो मुलिफोरनि मोनसे फारिलाइ

सावगारि 6.2: देहा जोथोन रोंग'साफोरजों रायज्जायनाय

बानायनायाव नोंखौ मदद खालामो । बेनि अनगायैबो, गोनां फोरमायथि बुधुम जाय इयुनाव नोंखौ मदद होनो हागौ, (जेरै इमारजेन्सि नम्बर आरो एम्बुलेन्सनि थाखाय नम्बर) ।

नोंसिगाडावनो सिनायथिनाय सोंथिफोरनि अनगायैबो, नोंलोगो मोननाय देहा फाहामगिरिफोर आरो नार्सफोरखौ सोंनो थाखाय थि सोंथिफोरनि बिदिन्थिफोर होनाय जायो । नोंनि गोसोआव फैनाय गुबुन सोंथिफोरखौ दाजाबदेर ।

गोसोआव लाखि, मावथांखिनि समाव गुबुन सोंलुफोर नुजायोब्ला, नों रोंग'साफोरनाव उनाव बिसोरनिसिम सौहैनो थाखाय गनायथि बिनो हागोन ।

दावबायहैनायनि खालार आरो सम:

थावनि:

मिरुनि रोखोम (देहा फाहामसालि/सि.एडच.सि/पि.एडच.सि/गुबुन)

मिरुनि मुं:

नों रायज्जायनाय रोंग'सा(फोर)नि मुं:

हरखाब सोमोन्दोआरि:

हरखाब सोमोन्दो गोनां जानबुं नं:

हरखाब फोनांजाब नम्बर:

एम्बुलेन्सनि थाखाय फन नम्बर:

हादरारि इमारजेन्सि नम्बर (पुलिस, एम्बुलेन्स, अर खोमोरग्रा): 112

एम्बुलेन्सनि थाखाय हादरारि नम्बर: 108

गुबुन माबाफोर नोजोर:

नोंनि सावसि रेबथुमलाइनि थाखाय: देहा फाहामसालियाव थांखांनायनि उनाव गाहायाव होनाय फोरमायथिफोरखौ लिर ।

1. नोंनि मिरुआव बायदि बायदि मा खाबुफोर दड ?

.....
.....

2. बेरामिफोरनो मा मावमिनफोर होनाय जायो (जेरै, टिकाहोनाय, बायजोआरि बेरामि फाहामथाइ, बेराम सिनायनाय, देहा फाहामसालियाव फाहामथाइ आरो जुनिया फाहामथाइ) ?

.....
.....

3. जोंनि ओनसोलाव बांसिन जाफ्लेबाय थानाय बेरामफ्रा मा मा ? जों बिसोरखौ माबोरै होबथानो हायो ?

.....
.....

4. हरखाब थासारियाव जों मा खालामनांगौ ? मोनसे खैफोद जायोब्ला जों मा खालामनांगौ ?

.....
.....

5. बेरामिनिफ्राय बेसेबां मासुल (रां) लानाय जायो ? बिलखौ माबोरै खालामनाय जायो ? रां होनाया बोरै जागोन ? माबाफोर गनायथि होनाय जादों नामा (जेरै, बैसोगोरा नोगोरारिफोर आरो रैनियाफोरनि थाखाय) ?

.....
.....

6. सोरनोबा सावस्रियारि हेफाजाब नांगौ एबा जों नआव सामलायनो हायो बेखौ जों माबोरै थि खालामनो ?

.....
.....

7. हराव एबा बन्दनि समाव सोरबा बेराम जायोब्ला जों मा खालामनांगौ ?

.....
.....

8. मुलिफोर लानाय समाव मा-मा सांग्रांथिफोर लानांगौ ?

.....
.....

मावफारि 4: मोनसे गिबि-फाहामथाइ किट बनायनाय

खनसे जेब्ला नो मिरुवाव गुदि-फाहामथाइ किटनि बाहायनायखौ नोजोर होयो आरो बुजियो, अब्ला नों बेखौ गावनो फरायसालि बानायनो हायो ।

जोंनि सानफ्रोमबोनि जिउआव, जों गोबां समावनो फिसा-फिसौ गारनाय, हरखाब जानाय, गाराइ आरो फिसा-फिसौ बेरामनि मोन्दांथि मोनो । मोनसे गिबि- फाहामथाइ किटा सावस्रियारि हेफाजाब होनो हागौ । बेयो हरखाब गोनांथिफोरनि थाखाय गुदि मुलिफोरजों साजायजानाय । नोंनि रैखाथि थियारि सानथांखिनि मोनसे बाहागो मह्रै नोंनि न'आव मोनसे गिबि-फाहामथाइ किटबो थानांगौ ।

जाय गुदि-फाहामथाइ हाबाफोराव नों गोसो होनो हायो बेफोर जाबाय:

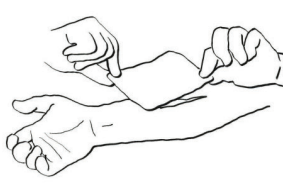
1. फिसा फिसा बौनायनि थाखाय बेन्डेज खानाय (सावगारि 6.3) ।
2. एसे-एनै खामनायफोरनि थाखाय गिबि-फाहामथाइ (सावगारि 6.4) ।
3. दिहाइद्रेसननि समाव अ. आर. एस. थियारि खालामनाय (सावगारि 6.5) ।

गोसोआव लाखि, गिबि फाहामथाइया नों बेरामिखौ डाक्टरसिम लांनायनि सिगां हरखाब फाहामथाइल' ।

नों मोनसे गुदि-फाहामथाइ किट बानायनो थाखाय फरायसालि गंसेयाव खामानि मावनायनि हाबाफारि लानो हायो । खामानि मावनायनि हाबाफारिखौ सासे रोंग'सारजों खुंनांगौ, जाय सासे सावसि रोंग'सार एबा फोरोंगिरि एबा बिमा-बिफा जानो हागौ ।



(क) गाराइ जायगाखौ साफा खालाम

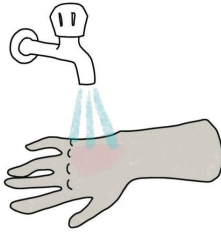


(ख) गाराइनि सायाव गजखौ दोन

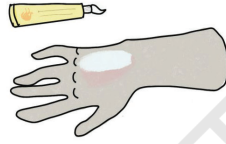


(ग) गाराइनि सोरगिदि बेन्डेज खानाय

सावगारि 6.3: फिसा-फिसा गाराइफोरनि थाखाय गिबि-फाहामथाइ



(क) बोहैलानाय टेप दैनि सिडाव सु



(ख) मलम फुनना हो



(ग) खामनायाव जेबो नारसिननाय होआलासे गुरै बेन्डेजजों खोब

सावगारि 6.4: खामनायनि थाखाय गिबि-फाहामथाइ



(क) से लितारनि दै ला



(ख) साहानि सामुस खावसे संखि हो



(ग) खेब 8 सामुस सिनि हो



(घ) सांग्रां जा

सावगारि 6.5: अ. आर. एस. थियारि खालामनाय

मोनसे गिबि-फाहामथाइ किट वार्कसप दानाय

बे फरमेटा नोंखौ वार्कसप खुंनायाव मदद खालामगोन ।

वार्कसपनि समफारि: _____

बाहागो लाय्राफोर: _____

खाबु होग्रा(सासे रोंग'साया गुदि फाहामथाइनि गियान गोनां जायखि जाया जानो हागौ): _____

गोनां मुवाफोर: _____

वार्कसपनि आयदाफोर

1. गुदि बेरामफोरखौ फाहामनो थाखाय मोनसे गिबि-फाहामथाइ किटनि गोनांथिनि सायाव सावरायनाय ।
2. गिबि-फाहामथाइ किटनि बाहागोफोरखौ संनाय : फरायसालिनि गिबि-फाहामथाइ किटआव मोन्नो हानाय आयदाफोरखौ थि खालाम । जानो हाथाव मेलेमारि जखमफोर आरो सावसिनि जेनाफोर जाय फरायसालि लांगोनायाव जानो हागौ आरो मा गुदिमुवाफोरनि गोनांथि जागोन ।
3. गिबि-फाहामथाइ किटनि बाहागोफोरखौ साजायनाय आरो समान्थि खालामनाय ।
4. गिबि-फाहामथाइ किट बानायनाय : नों सायखनाय बाहागोफोरखौ मोनसे गुवार धातुनि दोआव एबा पकेट गोनां मोनसे फिसा बेगआव दोननांगोन । नों कार्डबर्डखौ बाहायनानै बोखावग्रा बानायनो हागौ एबा गोनांथि जायोब्ला बेफोरखौ गोरलैयै मोननो हायो बेखौ रोखा खालामनो थाखाय बाहागोफोरखौ फिसा बागसुफोर एबा बेगफोराव दोननो हागौ । बागसु एबा बेगआव 'गिबि-फाहामथाइ किट' समान्थि थानांगौ ।
5. दिन्थिफुनाय आरो बाहायनायनि सर' : लिरबिदां बानाय जेब्ला रोंगसाफोरा गुदि बिखान्थिफोरखौ दिन्थिफुडो, जैरै बौनायनि थाखाय बेन्डेज लागायनाय, फिसा खामनाय, दै गैया जानाय (डिहाइड्रेसन), लोमजानाय बायदिफोरखौ फाहामथाइ ।
रोंग'साफोरनि हेफाजाबजों खेबसे सर' खालाम ।
6. गिबि-फाहामथाइ किटखौ बबेहाय दोननांगौ थि खालामनाय : , गिबि-फाहामथाइ किटखौ फरायसालि नख'रआव गोरलैयै मोननो हानाय जाय'गायाव दोननांगौ, नाथाय उन्दै गथ'फोरनि मोनहैनायनि बायजोआव ।

सावगारि 6.6 आ गिबि-फाहामथाइ किटनि गुदिमुवाफोरखौ दिन्थियो । नों आरो मा नांवावगौ जानो हागौ सानो ?

जॉनि साबसिन नाजानायफोर थासेयावबो हरखाब जानाय जाथाइफोर जानो हागौब्लाबो,
माखासे बेरामफोरखौ होबथाग्रा हाबाफारि लानानै होबथानो हायो । बेनिओंथिया बेनोदि निउत्रिसन

आरो आदार, उनदुनाय, देहायारि
गोख्रोंथि, गोसोआरि मोजां-जानाय
आरो आबहावाखौ रोखा खालामनो
थाखाय जोथोन लानांगौ जाहाथे
सुबुंफोरा जेसेबां हायो एसेबां
सावस्रिगोनां थायो । बेखौ खालामनो
थाखाय, नों गुबुन गुबुन बैसोफोरनि
सुबुंफोरनि गोनांथिफोरखौ बुजिनो
नांगोन ।



फिगर 6.6: गिबि फाहामथाइ(फास्ट एड) किटनि बाहागोफोर

मावफारि 5: गुबुन गुबुन बैसोयाव सावस्रिखौ गोहोम खोख्लैग्रा जाहोनफोर

गुबुन-गुबुन बैसोफोराव सुबुंफोरनि गुबुन-गुबुन गोनांथिफोर थायो। नों नुबाय जानांगौ दि खुदियाफोरा गोबां जायो आरो उनदुयो आरो बैसोगोरा सुबुंफोरा सानजौफुआव जिरायनो मोजां मोनो। गावनि नख'रनि सोद्रोमाफोरनि थि गोनांथिफोरखौ सिनायथि होनो थाखाय, नों गुबुन गुबुन बैसोयाव सावस्रिखौ गोहोम खोख्लैग्रा जाहोनफोरखौ बुजिनो नांगोन।

मोनफ्रोमबो मावबिथांखा गुबुन-गुबुन जायो, जेरै, माखासे मावबिथांखाव बिमा-बिफा आरो सासे एबा बांसिन गथ'फोर थायो, माखासेया रोखेमसे मावबिथांखाव थायो जेराव गोबां फोलेर एखे न'आव थायो, माखासेया सासेल' बिमा-बिफा आरो सासे गथ'जों बानायनाय जायो-गोबां फारागथिफोर जानो हागौ। जिखिजायामानो, जोंनि बांसिनानो जोंनि फोलेरारि नख'रफोराव गासैबो बैसोनि सुबुंफोर, एबा गुबुन गुबुन बैसोनि नख'रारि लोगोफोर मोनगोन।

बेखौ गोसोआव लानानै, गाहायनि बैसो थाखोनि थाखाय गुदि सावस्रि खारि आरो सानफ्रोमबोनि मावफारिजों सोमोन्दो थानाय माखासे नायसंनायखौ बुथुम आरो रेबगान्थि खालाम: (i) 5 बोसोरनि गाहायाव, (ii) 6-18 बोसोर, (iii) 19-30 बोसोर, (iv) 31-45 बोसोर, (v) 46-60 बोसोर, (vi) 60 बोसोरनि गोजौ। नोंहा बे बैसो थाखोनि जायखिजाया न'खरनि सोद्रोमा गैयाब्लाबो, नों सासे सोमोन्दोआरि/नसुंसेनि/लोगोनिफ्राय खौरां बुथुमनो हायो। नों नोंनि रेबथुमलाइआव मोनफ्रोमबो सोद्रोमाफोरनि थाखाय 3-4 सिटफोर, एबा गोनांथि बादियै बाहायनानै मोनफ्रोमबो बैसो थाखोनि थाखाय गुबुन गुबुन खोन्दोफोर बानायनो हायो।

नों सोंनो हानाय माखासे सोंनायनि बिदिन्थिफोरखौ फारिलाइ 6.1 आव होनाय जादों। नोंनि गोनांथि बादियै बेफोर सोंथिफोराव दाजाबदेर।

गासिबो सोंथिफोरा जर'खा सुबुंफोरनि थाखाय गोनां नडाबो जानो हागौ; नों बेफोरखौ गारनो हागौ। 5 बोसोर बैसो थाखोनि गथ'फोरनि थाखाय, बिमा-बिफाजों रायज्जायनायनि उनाव फोरमायथिखौ आबुं खालाम।

फारिलाइ 6.1: गुदि सावस्रि खारिखौ फारि साजायनाय

मुं	
सोलोसाजों सोमोन्दो	
आथोन	
बैसो	

थाखो	सोंथिफोर	फिनफोर
आदार आरो सुफुंसार (निउलिसन)	नों सानसेयाव बेसेबां जामुं जायो ?	1/2/3/बांसिन
	नों बेसेबां खेब फिथाइ आरो मैगफोर जायो ?	सानफ्रोमबो/3-4 खेब सप्ताहसेयाव/ 0-2 खेब
	नों नोंनि आदाराव दालि आरो बेगरफोरखौ लाफायो नामा ?	नंगौ/नडा
	नों गाइखेर दिहुनग्रा मुवाफोरनि/ बेदरखौ नोंनि आदाराव लाफायो नामा ?	नंगौ/नडा
	नों बेसेबां गले-गले जांक फुड जायो (जेरै, चिप्स) आरो सिनि एबा सप्ट ड्रिक्स?	सानफ्रोम्बो/सप्तायाव/माब्लाबा-माब्लाबा
	सानफ्रोमबो दै लोंनाया बेसेबां (गिलासाव बिबां फ्राम) ?	
देहायारि गोख्रोथि	नों जायखिजाया देहायारि खामानि एबा ब्यामआव बाहागो लायो नामा ?	नंगौ/नडा
	नंगौब्ला, नों मा रोखोमनि ब्याम खालामो ? (जेरै, थाबायनाय, य'गा, गेलेमु)	
	नों सप्तायाव बेसेबां सान ब्याम खालामो?	
उन्दुनायनि दाथाइ	नों सानफ्रोम्बो गरै बेसेबां घन्टा उन्दुनो हायो ?	
	नों सरासनसायै बबे समाव उन्दुनो थाडो आरो सिखारो ?	
	नों सानाव उन्दुयो नामा ? नंगौब्ला, बेसे गोबावनि थाखाय ?	
	नों उन्दुनायनि सिगां इलेक्ट्रनिक आगजुफोर (टिभि, फन, कमप्युटार) बाहायो नामा ? नंगौब्ला, उन्दुनायनि बेसे गोबाव सिगां ?	
	नोंनि उन्दुग्रा जाय'गाया निजोम आरो आरामगोनां नामा ?	

गोसोआरि मोजां-जानाय	नों बेसेबां गले-गले नारसिननाय एबा उसुखुथु मोनो ?	जेब्लाबो/एखन्ब्ला/जेब्लाबो नडा
	जिरायनो थाखाय नों मा खालामो ? (जेरै, सोरबा सासेजों रायज्जाय, देखो खोनासडो, ब्याम खालामनाय, मोजां मोननायफोर) ?	
	नोंनाव मोजां मोननाय हाबिलासफोर एबा मावफारिफोर दं नामा ? नंगौब्ला, अननानै मुख' ।	
	नो गावनि नख'र आरो लोगोफोरखौ मददनि थाखाय सोडो नामा ?	सानफ्रोमबो/माब्लाबा/माब्लाबा-माब्लाबा
	नों जिरायनो एबा ध्यान खालामनो बेसेबां सम लायो ?	सानफ्रोमबो/माब्लाबा-माब्लाबा/जेब्लाबो नडा
सावस्रिजों सोमोन्दो थानाय जायखिजाया जुनिया गोनांथिफोर (जेरै, टिका होनायनि गोनांथिफोर, जायखिजाया थासारि जेराव नेमबादि मुलिनि गोनांथि जायो, डाक्टरनि जायखिजाया जुनिया बोसोन) ?		
माबाफोर गुबुन सोमोन्दो गोनां खौरां ?		

बेफोर सोंथिफोरा आदार आरो निउत्तिसन, देहायारि गोख्रोंथि, उनदुनाय आरो मेलेमारि मोजां जानायजों सोमोनदो गोनांमोन । बबेखानि, आबहावायारि जाहोनफोराबो सावस्रि आरो गोसोआरि मोजांजों सोमोनदो गोनां मोनसे गोनांथार बिफाव लायो ।

गावनि खाथि-खालानि सोरबिथिंखौ नोजोर हो आरो फारियाव थानाय सोंथिफोरनि फिन हर ।

फारिलाइ 6.2: बारहावायारि जाहोनफोरजों सोमोनदो गोनां सोंथिफोर

आबहावायारि	नोंनि न'नि खाथि खालायाव मोनसे गोवनाय नाला दं नामा ? ओरैबादि जाय'गाफोर दं नामा जेराव दैया जमा जायो ?	
	थाम्फैफोरनि जोनोम होग्रा जाय'गा जानो हाथावना दिदोम दै थानाय बबेबा जाय'गा दं नामा ?	

नोंनि न'नि खाथि-खालायाव सम-सम दाखोर बुथुमनाय दं नामा ?	
नोंनि खाथि खालानि जायखिजाया दैमा एबा गुबुन दै बाहागोनि थासारिया मा ?	
बैयाव प्लास्तिक/दारिमिननि गारनाय जिराद दं नामा ?	
नोंथानि न'आव बारनि गुना मा (दारिमिननि गाज्जि/जानाय/उखुन्दै बायदि बायदि) ?	
नोंनि न'नि खाथि-खालायाव सोदोब गेब्रेहोग्रा जानायनि फुंखा दड नामा ?	

गेब्रेनायाव खारि बुथुमनो टेब्लेट/स्मार्टफन बाहायनाय

दावरावखौ डेसिबेल (दिबि) आव सुनाय जायो । 85 दिबिनि गोसा सोदोबखौ मानसिनि थाखाय खहागोनां मानिनाय जायो ।

नों टेब्लेट/स्मार्टफनआव एपफोरखौ बाहायनानै सोदोब गाज्जि जानायखौ सुनाय हायो ।

गुदि सोदोबफोरजों नागिरः सोदोब सुनाय एप

नों भारतनि बोथोरारि बिफान (आइ. एम. डि.) जों सामलायजानाय एनबाइरमेन्टेल मनिटरि सिबिथाइनि एम. ए. इउ. एस. ए. एम. अयेबसाइटआव गावनि जिय'टेग जाय'गायाव बार गुनारि इन्डेक्स (ए. किउ. आइ.) खौ मोननो हागोन ।

नोंनाव दा न'खरनि सोद्रोमाफोरनि जरिबनि खारि दं, लोगोसे नोंनि सोरबिथिंनि नायसंनायफोरबो दं । बे खारिखौ बिजिरनाया नोंखौ गावनि आरो गावनि मावबिथांखिनि सावसिखौ साबसिन खालामनो आरो सामलायनो थाखाय मोनसे खामानि मावबिथांखि जौगाहोनायाव मदद खालामगोन ।

नों मिथियो नामा ?

लोंजाथाव दैनि गुनखौ आनजाद नायनाय

मोजां देहानि थाखाय गोगो दै लोंनाया गोनांथार । गाज्जि दैया खिसावनाय, कलेरा, टाइफाइड आरो गुबुन गोलाव समनि सावसि जेंनाफोर बायदि बेरामफोर सोमजिहोनो हागौ । दैनि गुनखौ आनजाद नायनाया बेखौ रोखा खालामनायाव मदद खालामो दि बेखौ लोंनाया रैखाथि गोनां; बेयो नोंनि नख'रखौ खहागोनां बेरामफोरनिफ्राय रैखा खालामनो हागौ ।

दैया लोंनो हाथावना नंगौना नडा बेखौ आनजाद नायनाया जोबोद गोरलै। एड्च₂ एस स्ट्रिप टेस्ट किट आ मोनसे गोरलै आदब जायखौ दैयाव गाज्जि बेक्टेरिया जानायखौ नायग्रोमनो बाहायनाय जायो।

एड्च₂ एस स्ट्रिप टेस्ट किट बाहायनाय

1. दैनि बिदिन्थिखौ बथलआव होनाय सिन (20 मि.लि.) सिम लुना हो।
2. बथलखौ खोबथेनानै मोजाडै गलायनानै ला। दैनि गाबा गल्डेन ब्राउन जागोन।
3. बे बथलखौ खथानि बिदुडाव (25–35° सेलसियास फ्राम) दोन। गाहाइ बिदुनि बेलायाव बथलखौ दुब्रुद जिजों जोख्लोबनानै दुब्रुद जाय'गायाव दोननांगौ।
4. 24–28 घन्टानि थाखाय बथलखौ असुबिदा दाखालाम।
5. दा बिदिन्थिनि गाबखौ नोजोर हो (सावगारि 6.7)।

मोनदांथिनाय आनजाद

1. जुदि गाबा सोलिया आरो स'ना गाबनि मुगा गाबनि जायो: दैया लोंनायनि थाखाय रैखाथि गोनां।
2. गाबा गोसोम जायोब्ला: दैया खहा खालामग्रा बेक्टेरियाजों गाज्जि जायो आरो लोंनायनि थाखाय रैखाथि गोनां नडा।



48 घन्टा
↑



बाहायनो थाखाय
रैखाथि गोनां

बाहायनो थाखाय
रैखाथि नडा

सावगारि 6.7: एड्च₂ एस आनजाद

दैनि बिदिन्थिनि फुखा: _____

आनजाद नायनायनि खालार: _____

फिथाइनि खालार (24-48 आनजाद नायनायनि उनाव): _____

बथलाव दैनि गाब: _____

दैया लोंनायनि थाखाय रैखाथि गोनां: नंगौ/नडा

जुदि नों दैखौ लोंनायनि थाखाय रैखाथि गैयै मोनो, अब्ला बे दैखौ बाहायग्राफोरनो जानो हाथाव खैफोदनि बागै फोरमाय। जेरै, नों मोनसे पस्टार गाब लागायनो हायो आरो बेखौ दैनि फुखानि खाथियाव दोननो हायो।

गावनि फोरोंगिरि आरो न'खरनि देरसिन सोद्रोमाफोरजों फिथाइफोरखौ सावराय आरो लोंनायनि सिगां दैखौ माबोरै साफा खालामनांगौ बेखौ सोलों।

मावफारि 6: नख'रनि सोद्रोमाफोरनि सारभेनिफ्राय खारिखौ बिजिरसंनाय

मोनफ्रोमबो जाहोननि थाखाय न'खरनि मोनफ्रोमबो सोद्रोमानिफ्राय मोननाय खारिखौ बिजिर । बेयो नोंखौ बे बाथ्राखौ मिन्थिनो हेफाजाब होगोन दि बिसोरनि गोनांथिया मा । नों बे बिजिरनायनि सायाव बिथा खालामनानै फारिलाइ 6.3 खौ आबुं खालामनो हागोन ।

फारिलाइ 6.3: नख'रनि सोद्रोमाफोरनि सावसिनि खारि

सावसिगोनां बिजिरसंनायनि सुंद'बाथ्रा			
मुं		बैसो	
जाहोन	माबा मोनसे जिंगानि जाहोन दं नामा ?	बे जेंनाखौ सोर फोजोबनो हायो ?	खामानि मावनायनि थाखाय सोर बिबान गोनां (समाज, गाव, देहा फाहामगिरि, न'खरनि सोद्रोमाफोर, गुबुनफोर) ?
आदार आरो निउत्तिसन			
देहायारि गोख्रोंथि			
उन्दुनायनि दाथाइ			
गोसोआरि मोजां जानाय			
आबहावायारि			

जेब्ला नों बिजिरो, अब्ला बैसोगोराफोर (जेरै, दावराव-दावसिनि जाहोनाव उन्दुनायनि आंखाल), खुदियाफोर (जेरै, जरखा रोखोमनि जाग्रा संनाय) आरो जर'खायै हासारग्रा सुबुंफोरनि (बेंगुरा) थि गोनांथिफोरखौ गोसोआव लाखि ।

मावफारि 7: गावनि आरो न'खरनि सावसिखौ साबसिन खालामनो थाखाय मोनसे मावबिथांखि लानाय

नों नोंनि आबहावायाव माखासे मुवाफोरनि गैयैखौ आरो थानायखौ नुनो मोनदों । मा मा मावनांगौ आरो सोर बेफोरखौ लानांगौ बेखौ सिनायथि । बिदिन्थि बादियै, खाथि-खालानि ओनसोलाव थाम्फैफोरखौ फोजोबसांनो थाखाय नों मा खालामनो हायो – नों साखोन-सिखोन हाबाफारि जागायगोन नामा, एबा सोमोन्दो गोनां नोगोर खुंथायारि बिबानगिरिनि खाथियाव बे आयदाखौ दैखांनो थाखाय बैसोगोराफोरनिफ्राय मदद लागोन ?

फारिलाइ 6.4 आव गावनि बिजिरनायनि सायाव बिथा खालामनानै आबुं खालाम ।

फारिलाइ 6.4: होबथाग्रा सावसि जोथोन हाबाफारि

फारि नं	बबे नायखांनाया नोंखौ जिंगा होयो ?	बे बाश्राखौ रोखा खालामनो थाखाय सोर बिबान गोनां ?	नों बिसोरनो माबोरै फोरमायगोन ?	नों माबा मावनो हागोन नामा ? नंगौब्ला, अब्ला बेयो मा ?

खामानि मावनाय: मोनसे सोबनाय हाखर बानायनाय

हाखर जावनाय

थाबाय थानाय दैया थाम्फैफोरनि थाखाय मोनसे फिसा जोनोम होनायनि जाय'गा। बेनिखायनो ओंखाम संग्रानि सोरगिदिं बांद्राय दै सोनो थाखाय हाखर जावनाय जायो। मोनसे सोख'नाय खहाखौ बरवेल/दैखर/ गुबुन दैनि फुखानिफ्राय खमैबो 5 मिटार गोजानाव आरो न' लुनायनिफ्राय 5 मिटार गोजानाव बानायनांगौ (सावगारि 6.8)।

हाखर बानायनो थाखाय गाहायाव होनाय फारिखौ उनसं (सावगारि 6.9):

1. मोनसे 1 मि. × 1 मि. × 1 मि. हाखर जाव जेराव बांद्राय दै हगारनांगौ।
2. फारियै बाला आरो इटानि 20 से. मि. सोलाय-सोल' थोरफोफोर बानाय।
3. बिनि उनाव, थोरफोफोरनि सायाव बालानि 10 से. मि. रोजा थोरफो बानाय।
4. बांद्राय दैखौ सोबनाय हाखरसिम लांनायनि राहा खालाम।

सावगारि 6.8: फरायसाफ्रा सकेट बानाय गासिनो

सावगारि 6.9: मोनसे स'कपिटआव दोननाय आरो पाइपजों फोनांजाबनाय मोनसे द्राम (क्रस सेक्सनेल भिउ)

नों हाखराव मोनसे गोजाम द्रामबो दोननो हायो। बेयाव हाखर बानाय आरो गोजौनि बिथोन बादियै द्राम सिडाव थोरफोफोर बानाय (सावगारि 6.9)।

बे सोबनाय हाखरा थाबथानाय दैखौ होबथागोन आरो बिनिखाय थाम्फैफोरनि जोनोमखौ होबथागोन। गावनि हानजानि गेजेराव खारिखौ बिजिरना नाय। बे सावरायनायनि सायाव बिथा खालामनानै,

फरायसालिनि सिडाव आरो खाथि-खालानि बारहावायारि जाहोनफोरनि जाहोनाव गाज्जि सावसिखौ होबथानो थाखाय नोंनि थाखोआ लानाय बयनिखुइबो गोनांसिन खामानिखौ लिरना ला ।

.....

मावफारि 8: बारहावाजों सोमोन्दो थानाय खामानिफोरखौ होबथानाय

फाहामथाइनिखुइ होबथानाया जेब्लाबो साबसिन । बेनिखायनो, दासिम हाबाफारिफोरनि सायाव सोनारना, सावसिखौ लाखिनायनि थाखाय मोनफ्रोमबो जाहोनजों सोमोन्दो थानाय नों मा रोखोमनि हाबाफारि लानो हागोन ?

नों गावनि मावबिथांखिजों मा गाहाइ हाबाफोरखौ मावगोन बेनि बागै सान ।

1. थाजिम आदारजों बुंफबनाय आदार (जेरै, न'आव संनाय आदार, जांक फुड जेरै चिप्स आरो पेकेज खालामनाय सैक्सनिफ्राय गोजानाव थानाय)
 (क)
 (ख)
 (ग)
2. उन्दुनाय (जेरै, एखे समावनो उन्दुनाय, उन्दुनायनि सिगां इलेक्ट्रनिक आगजुफोरखौ एंगारनाय)
 (क)
 (ख)
 (ग)
3. देहायारि गोख्रोंथि (जेरै, लोगोफोर आरो नख'रजों य'गा खालामनाय)
 (क)
 (ख)
 (ग)
4. गोसोआरि मोजां जानाय (बिदिन्थि महुरै, हराव जयै जानाय, नख'रनि सुबुंफोर आरो लोगोफोरजों गेलेनाय)
 (क)
 (ख)
 (ग)

5. आबहावा (जेरै, थाम्फैनि मुसारि बाहायनाय, दाखोर-दाला गारनाय)

(क)

(ख)

(ग)

6. जायखिजाया जुनिया गोनांथिफोरखौ आबुं खालामनांगौ

(क)

(ख)

(ग)

नों मिथियो नामा

मेलेरियाया जौनि हादोरनि गाहाइ सावसि जेंनाफोरनि गेजेराव मोनसे । बेयो मोनसे सनदेरजानाय जो एनाफिलिज थाम्फै अरनायनि जाहोनाव जायो । जिखिजायामानो, थाम्फै मेलेरियाखौ होबथानो मोनसे – गोरलै राहा दं, जाय थाम्फै अरनायखौ होबथानानै मेलेरियानि जाथाइफोरखौ खम खालामो ।

सिनायजानाय खामानिफोरखौ दिदोमै सर' खालामनाया नोंनो फिथायफोरखौ नायनो हेफाजाब होगोन । नों लानाय मोनबा गाहाय खामानिफोरखौ सिनायथि हो । फारिलाइ 6.5 आव होनाय टेम्पलेटखौ बाहायनानै दानफ्रोमबो बेखौ ट्रेक खालाम ।

फारिलाइ 6.5: मोजां जिउनि थाखाय लानाय हाबाफारिफोरनि ट्रेकिं

एक्शन ट्रेकर (दानः)				
गाहाइ हाबाफारिफोरनि	हरनि 9:30 रिंगायाव उन्दुनो थां ।	मोनानि ओंखामखौ जयै जा ।	य'गाखौ सर' खालाम	
अक्ट'				

जोंनि आजै-आजौफोरा देहानि गोनांथिनि बागै गोथौवै सांग्रामोन । बृहदारण्यका उपनिषद् निफ्राय मोनसे स्लकआ बुडो:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥

बेनि रावसोलायनाया जाबाय:

गासैबो मोनदांथिगोनां जिबफोरा गोजोन जाथों,
रावबो बेराम जानाय नडा,
गासिबो नाय जाय गोथार, रावबो दुखु मोना ।

गावखौ आरो गावनि न'खरखौ रैखाथि लाखिनो थाखाय गावनि मावबिथांखारि सावसि रेबथुमलाइखौ सांग्राडै बाहाय ।

आं गुबुनफोरनिफ्राय मा सोलोडो ?

1. नोंनि बादिब्ला, सावसि मिरुआव दावबायनाय समाव आरो सावसि रोंग'सारफोरजों रायज्जायनायनिफ्राय नों मा मोननै गोनांसिन बाथ्राफोर सोलोंदोंमोन ?

.....
.....

2. गोबां समावनो, जों मोजाडै मिथियो दि जों मा खालामनांगौ आरो अब्लाबो जों बेखौ सर' खालामाखै । बिदिन्थि महरै, जों गासिबो मिथियो दि ब्याम खालामनाया गोनांथार, नाथाय जों गोबां समावनो बेखौ नागारो । नों बेनि जाहोनखौ मा सानो ? बेखौ सोलायनो थाखाय मा खालामनो हायो ?

.....
.....

आं मा खालामदोंमोन आरो बेसे गोबाव लादोंमोन ?

मोनसे खामानिखौ फोजोबनो थाखाय बेसेबां सम नांगौ बेखौ बुजिनाया गोनां ।

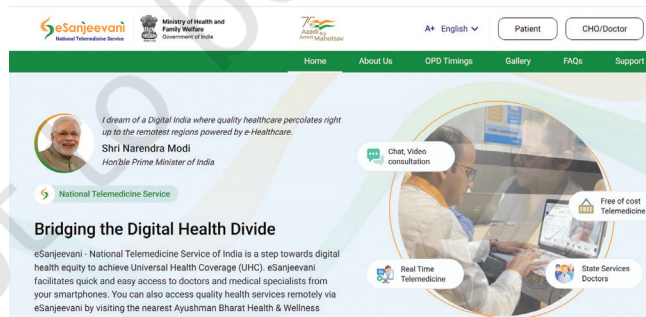
नों मोनफ्रोमबो खामानिआव बेसेबां घन्टा बाहायदोंमोन सानना ला आरो उननि बिलायाव टाइमलाइनाव बिसोरखौ सिन हो ।

जुदि नों बिजाबाव सुबुरुन होनाय हाबाफारिफोरनिखुइ बांसिन मावदोंब्ला, अननानै अनजिमा आरो लानाय समखौ दाजाबदेर ।

मावफारि	1	2	3	4	5	6	7	8
लानाय सम (समफारिफोर)	---	---	---	---	---	---	---	---

आं मा खालामनो हागोन ?

1. सावसिजों सोमोन्दो गोनां गोनांथिफोरनिफ्राय गोबां दाखोर-दाला सोमजियो । बिदिन्धि बादियै, गथ'नि दायेपार, बैसोगोरा डायेपार, एक्सपायर्ड (सम बारनाय) एबा बाहायजायै मुलि आरो बायदि बायदि । नों माब्लाबा सानदों नामा बे दाखोरखौ माबोरै गारनाय जायो ? गावनि न' आरो फरायसालियाव रोखोमसे दाखोर-दाला बेसादखौ सामलायनो थाखाय मोनसे मावबिथांखि दिहुन ।
2. जाय'गायारि सावसि रोंग'सारफोरनि हेफाजाबजों गावनि हारिनि गुबुन गुबुन बैसोनि गथ'साफोरनि टिकाहोनायनि थाखाय मोनसे मावबिथांखि बानाय । मोनसे पलिय' टिका होनाय फोसावनायाव बाहागो ला ।
3. सावसि आरो नख'रारि मोजांनि मन्थि बिफानजों सामलायजानाय अनलाइन पर्टेल इ-संजिवनिनि टेलिमेडिसिन खाबुखौ नायबिजिर (सावगारि 6.10) । सासे देहा फाहामगिरिजों बोसोन लानो बेखौ माबोरै बाहायनो हायो बेखौ नागिरना ला ।



सावगारि 6.10: सावसि आरो नख'रारि वेल्फेयार मिनिस्ट्रिया सामलायग्रा इ-संजिवनि पर्टेल

सान आरो फिन

1. नों मा मावनो मोजां मोनोमोन ?
2. नों मा मा जेनाफोरजों मोगा-मोगि जादों मोन ?
3. फैगौ समाव नों मा गुबुन रोखोमै खालामगोन ?
4. नोंनि बायदिब्ला, लोंनायनि दैया माबोरै गाज्जि जायो आरो नों बोरै बेखौ थि खालामगोन दि बेयो लोंनायनि थाखाय रैखाथि गोनां ?
5. नों बावैसो खालामनाय खामानिजों सोमोन्दो थानाय खामानिफोरनि माखासे बिदिन्थिफोरखौ सिनायथि हो । बिदिन्थि महुरै, डाक्टर, नार्स, आसा मावगिरि, अंगनवाडि मावगिरि, सुबुरुनगिरि । नों सावस्रिजों सोमोन्दो थानाय जायखिजाया गुबुन रोखोमनि खामानिनि बागै सान्नो हागोन नामा ? सोरगिदिं नाय, मानसिफोरजों रायज्जाय आरो गावनि फिननायखौ लिर ।