

પ્રકલ્પ ૬

કૌટુંબિક આરોગ્ય હસ્તપુસ્તિકા



0785CH06

આ પ્રકલ્પ તમને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી જાળવવા વિશે શીખવામાં મદદ કરશે. તમે કૌટુંબિક સ્વાસ્થ્ય પુસ્તિકા બનાવશો અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે પગલાંઓ ઓળખશો.

પ્રકલ્પના ભાગરૂપે, તમે આ કરી શકશો:



આકૃતિ ૬.૧: આપણા બધા માટે સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી જાળવવી જરૂરી છે.

કૌટુંબિક સ્વાસ્થ્ય એ કુટુંબના તમામ સભ્યોની એકંદર શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીનો સંદર્ભ આપે છે. વ્યક્તિ અને સમગ્ર પરિવારનું સ્વાસ્થ્ય એકબીજા સાથે જોડાયેલું છે.

સારું સ્વાસ્થ્ય આહાર, શારીરિક તંદુરસ્તી, ઊંઘ, માનસિક સુખાકારી અને પર્યાવરણીય પરિબળો સહિત ઘણા પરિબળોમાંથી પરિણમે છે (આકૃતિ ૬.૧). જ્યારે આ તમામ પરિબળો વિવિધ ઉંમરના લોકો માટે મહત્વપૂર્ણ છે, ત્યારે વિવિધ વય જૂથના લોકોની જરૂરિયાતો અલગ છે. આ પ્રકલ્પ પરિવારના વિવિધ સભ્યોની જરૂરિયાતોને સમજવા અને કૌટુંબિક આરોગ્ય પુસ્તિકા બનાવવા વિશે છે.

તમે શાળામાં અને પરિવાર અને મિત્રો બંને પાસેથી સ્વાસ્થ્યના મહત્વ વિશે શીખ્યા છો. તમે એ પણ જાણો છો કે સારું સ્વાસ્થ્ય, સકારાત્મક વલણ અને માનસિક સુખાકારી તમારા સુખ માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તમે યોગનો અભ્યાસ કરી રહ્યા હશો અને તમને જાણવા મળ્યું હશે કે તે તમને માત્ર શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત રહેવામાં જ નહીં, પરંતુ આખો દિવસ શાંત અને ઉર્જાવાન રહેવામાં પણ મદદ કરે છે. તમે જે પણ કરી રહ્યા છો તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સક્ષમ બનવાની સાથે તમે વધુ લવચીક અને મજબૂત બનો છો.

તમે એ પણ શીખ્યા છો કે શરીરની જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહાર જરૂરી છે. શરીરની વિવિધ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા માટે ખોરાકના વિવિધ ઘટકો જરૂરી છે, અને આપણને કામ કરવા અને રમવા માટે ઊર્જા આપે છે.

આ ઉપરાંત, આરામ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે આપણે સૂઈએ છીએ ત્યારે આપણું શરીર પોતાને સુધારે છે અને આપણે તાજગીથી જાગીએ છીએ અને બીજા દિવસ માટે તૈયાર થઈએ છીએ. તેથી, ઉંમરના આધારે, દરરોજ ચોક્કસ કલાકો સુધી ઊંઘવું સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

સકારાત્મક વલણ અને માનસિક સુખાકારી પણ એટલી જ મહત્વપૂર્ણ છે. માનસિક સુખાકારી માટે સંતુલિત આહાર, નિયમિત કસરત, વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા, સકારાત્મક વિચારો અને દયા મહત્વપૂર્ણ છે. આ સાથે, તમને ગમતી વસ્તુઓ કરવી અને પ્રિયજનો સાથે સમય પસાર કરવો મહત્વપૂર્ણ છે.

તેમ છતાં, આ બધા પ્રયાસો છતાં, લોકો પર્યાવરણીય પરિબળો સહિત વિવિધ કારણોસર બીમાર પડે છે. તેથી, તમારે તમારી અને તમારા પરિવારની સુરક્ષા માટે કાળજી લેવાની જરૂર છે. ઉદાહરણ તરીકે, સમયસર રસીકરણ, ચેપનો ફેલાવો અટકાવવા માટે સાવચેતી રાખવી, આસપાસના વિસ્તારોને સ્વચ્છ રાખવા અને મચ્છરો પેદા કરી શકે ત્યાં

પાણી સ્થિર ન રહે તેની ખાતરી કરવી. કોની મદદ લેવી અને ક્યારે ડૉક્ટરને જોવી તે પણ જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે.

આમ, સ્વાસ્થ્યની ખાતરી માટે આવશ્યક પરિબલોમાં સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર, શારીરિક – તંદુરસ્તી, ઊંઘ, સકારાત્મક વલણ અને માનસિક સુખાકારી અને પર્યાવરણીય પરિબલો છે.

આ પ્રકલ્પમાં, તમે આ પરિબલો વિશે અને તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને જાળવવા માટે શું કરી શકાય તે વિશે વધુ શીખી શકશો. તમે રેકૉર્ડ વિકસાવશો અને જાળવી રાખશો અને તમારી કાર્ય યોજના કૌટુંબિક આરોગ્ય પુસ્તિકા માં લખશો.

હું શું કરી શકીશ?

આ પ્રકલ્પના અંત સુધીમાં, તમે સક્ષમ હશો:

૧. વિવિધ વય જૂથોની વ્યક્તિઓની ચોક્કસ જરૂરિયાતોને ઓળખો.
૨. પરિવારમાં કોઈ પણ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનો જવાબ આપો.
૩. શાળામાં અને ઘરે ઉપયોગ કરવા માટે પ્રાથમિક સારવારની કિટ બનાવો.
૪. પરિવારમાં સારા સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને ટેકો આપવા માટે યોજના બનાવો.

મને શું જરૂર પડશે?

૧. હેન્ડબુક અને સ્ટેશનરી માટે/નોટબુક શીટસ અને બાઈન્ડર
૨. પ્રાથમિક સારવારની સામગ્રી (નાની પટ્ટીઓ, સુતરાઉ દડા અથવા સ્વેબ, તબીબી ટેપ, હેન્ડ સેનિટાઈઝર, જંતુનાશક, માસ્ક અને હાથમોજાં, એન્ટિસેપ્ટિક/મલમ, ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ મૂળભૂત દવાઓ, મીઠું, ખાંડ, ઓઆરએસ, થર્મોમીટર, ચિમટી, કાતર, સલામતી પિન અને અન્ય નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ).

હું મારી જાતને અને અન્ય લોકોને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખી શકું?

૧. તમારે તમામ સલામતી સૂચનાઓનું પાલન કરવું જોઈએ અને નિર્દેશ મુજબ સાધનો અને સાધનોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

૨. હોસ્પિટલ પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (પી. એચ. સી.) સામુદાયિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (સી. એચ. સી.)/ ની મુલાકાત દરમિયાન, તમારું અંતર જાળવી રાખો અને તમારી જાતને અને દર્દીઓને સુરક્ષિત/રાખવા માટે માસ્ક પહેરો. મુલાકાત પછી તમારા હાથ સારી રીતે ધોવાનું યાદ રાખો.
૩. ચેપનો ફેલાવો અટકાવવા માટે નિષ્ણાત અથવા તમારા શિક્ષકની/સૂચના મુજબ વપરાયેલા હાથમોજાં, માસ્ક અને પટ્ટીઓનો નિકાલ કરો.
૪. ઇજાગ્રસ્તો, નાના બાળકો અને વૃદ્ધો પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ બનો.
૫. વિવિધતાને સ્વીકારો-લોકોનું મૂલ્યાંકન તેમના શરીરના આકાર, કદ અથવા ખાવા-પીવાની આદતોના આધારે ન કરવું..

ઇન્ટરનેટ સલામતી: ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમારા શિક્ષકને મદદ માટે પૂછો. તપાસ કર્યા વિના કંઈપણ અપલોડ અથવા ડાઉનલોડ ન કરવા માટે સાવચેત રહો. ક્યાંય પણ વ્યક્તિગત માહિતી શેર કરશો નહીં.

હું શરૂ કરું તે પહેલાં મારે શું જાણવાની જરૂર છે?

તમે સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા કેટલાક સામાન્ય પરિબળો જાણો છો.

તમારા જૂથના અન્ય લોકો, તમારા માતા-પિતા અને શિક્ષકો સાથે સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબળોની ચર્ચા કરો.

પ્રવૃત્તિ ૧: સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબળો.

કેટલાક પરિબળો કે જે આપણા સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે તે નીચે આપેલ છે. મહેરબાની કરીને ઉદાહરણો આપો કે તેઓ આપણને કેવી અસર કરે છે. તમને જે પરિબળો મહત્વપૂર્ણ લાગે તે ઉમેરો:

૧. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનો અભાવ.....
૨. પ્રદૂષણ (દા. ત. ઘોંઘાટ, હવા, માટી, પાણી).....
૩. અસ્વચ્છ વાતાવરણ.....
૪. પૌષ્ટિક અને સંતુલિત આહારનો અભાવ.....
૫. એકલતા.....
૬. પુરતી ઊંઘનો અભાવ.....
૭. કસરતનો અભાવ.....
૮. ટીવી મોબાઇલ/ફોનનો અતિશય ઉપયોગ.....

૯. અન્ય કોઈપણ પરિબળો જેના વિશે તમે વિચારી શકો છો.....
તમે કયા પરિબળો વિશે કંઈક કરી શકો છો અને કયા તમારા નિયંત્રણની બહાર છે?

.....

.....

તમને ખબર પડી?

આ આરોગ્ય નિષ્ણાતોની કેટલીક ભલામણો છે.

આહાર અને પોષણ

૧. **ભોજનની આવર્તન:** સતત અંતરાલે ત્રણ મુખ્ય ભોજન અને ૧-૨ તંદુરસ્ત નાસ્તો-ખાવાથી વધુ પડતું ખાવું અથવા ઊર્જામાં ઘટાડો થતો અટકાવે છે.
૨. **હાઇડ્રેશન:** પાચન, તાપમાન નિયમન અને માનસિક ધ્યાન માટે દરરોજ-ઓછામાં ઓછા ૬-૮ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે.
૩. ઘરે રાંધેલો ખોરાક ખાઓ અને પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ખાવાનું મર્યાદિત કરો દાળા ફાય અને બહારથી ઓર્ડર કરેલ ચોખા જેવા 'સરળ ભોજન' પણ તંદુરસ્ત ન હોઈ શકે કારણ કે તમને ઉમેરવામાં આવેલા તેલની માત્રા વિશે અથવા દાળ તાજી રાંધેલી છે કે જૂની છે તેની ખાતરી નથી. તેથી, બહારથી ઓર્ડર કરેલ ખોરાકને મર્યાદિત કરવો, પ્રોસેસ્ડ નાસ્તા (દા. ત., ચિપ્સ), ખાંડયુક્ત પીણાં અને તળેલા ખોરાક આરોગ્ય માટે સારા છે.

ઊંઘની રીત

૧. ઊંઘનો સમયગાળો વય પ્રમાણે બદલાય છે. આદર્શ રીતે, લગભગ ૯-૧૧ કલાકની ઊંઘ ૬ થી ૧૩-વયના વિદ્યાર્થીઓ માટે આદર્શ છે, જ્યારે પુખ્ત વયના લોકો માટે લગભગ ૮-૯ કલાકની-ઊંઘ પૂરતી છે. ૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને ૧૧ કલાકથી વધુ ઊંઘની જરૂર હોય છે.
૨. તંદુરસ્ત શરીરની કામગીરી પણ નિયમિત ઊંઘના સમયપત્રક (દરરોજ એક જ સમયે પથારીમાં જવું અને જાગવું) એલઓ નક્કી થાય છે; આ શરીરની આંતરિક ઘડિયાળને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
૩. ઘોંઘાટ, તેજસ્વી લાઇટ અથવા અસ્વસ્થ પથારી જેવા વિક્ષેપો ઊંઘની રીતને અસર કરી શકે છે.
૪. સરળતાથી સૂઈ જવા માટે, સ્ક્રીન ટાઇમ, મોટેથી સંગીત અથવા ઊંઘના એક કલાક પહેલા ભારે ભોજન જેવી ઉત્તેજક પ્રવૃત્તિઓ ટાળો.

શારીરિક તંદુરસ્તી

૧. શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ અને બેઠાડુ જીવનશૈલી લાંબા ગાળે શરીરના કાર્યો પર ખૂબ જ હાનિકારક અસર કરી શકે છે.
૨. સુસંગતતા ચાવીરૂપ છે, તેથી તમારે તમને ગમતી શારીરિક પ્રવૃત્તિ પસંદ કરવી જોઈએ. તે યોગ, રમતગમત અથવા સરળ ચાલ હોઈ શકે છે.

માનસિક સુખાકારી

જેમ આપણી શારીરિક સુખાકારી પર ઘણા પરિબલોની અસર થઈ શકે છે, તેવી જ રીતે આપણી માનસિક સુખાકારી પર પણ અસર થવાની સંભાવના છે. ઉદાહરણ તરીકે, મિત્ર સાથેની લડાઈ, પરીક્ષાના તણાવ, કુટુંબ વિશેની ચિંતાઓ અથવા અન્ય કોઈ કારણસર. માનસિક અને શારીરિક સુખાકારી એકબીજા સાથે જોડાયેલી છે, અને બંને સમાન રીતે મહત્વપૂર્ણ છે. મિત્રો અને પરિવાર સાથે સમય પસાર કરવો અને રમતો અને રમતગમત સહિતની ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિઓ માનસિક સુખાકારી જાળવવામાં મદદ કરે છે.

મારે શું કરવાનું છે?

તમે સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબલોને ઓળખી કાઢ્યા છે અને કેટલાક પ્રશ્નોની નોંધ લીધી હશે. જેમ જેમ તમે તમારા પ્રકલ્પ પર કામ કરવાનું ચાલુ રાખશો, તેમ તેમ તમે આ પ્રશ્નોના જવાબો શોધવાનો પ્રયાસ કરશો. તમે વિવિધ વય જૂથોના લોકોની જરૂરિયાતોને સમજી શકશો અને તમારી આસપાસના પર્યાવરણીય પરિબલોને ઓળખી શકશો જે સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. તમે પ્રાથમિક સારવાર કેવી રીતે પૂરી પાડવી અને તબીબી સંભાળ કેવી રીતે મેળવવી તે પણ શીખી શકશો. અંતે, તમે તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા અને જાળવવા માટે એક કાર્ય યોજના સાથે આવશો. આ બધું તમારી ફેમિલી હેલ્થ ટેન્ડબુકનો ભાગ હશે.

તમે ઇન્ટરનેટ પર શોધીને પારિવારિક સ્વાસ્થ્ય અને પ્રાથમિક સારવારની તકનીકો વિશે વધુ જાણી શકો છો.

તમે કૌટુંબિક સ્વાસ્થ્ય, મૂળભૂત પ્રાથમિક સારવાર અને પગલાં, પારિવારિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટેની ટીપ્સ, સામાન્ય ઇજાઓ માટે પ્રાથમિક સારવાર વગેરે જેવા કીવર્ડ્સ ઉપયોગ કરીને શોધી શકો છો.

પ્રવૃત્તિ ૨: તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત પ્રશ્નોની રચના કરવી.

તમારા અને તમારા પરિવારના સભ્યોના સ્વાસ્થ્ય વિશે વિચારો. તમારા મનમાં કયા પ્રશ્નો આવે છે?

આ પ્રશ્નો અથવા કોઈપણ સંબંધિત વિચારો તમારી પુસ્તિકા માં લખો. કેટલાક ઉદાહરણો આગલા પૃષ્ઠ – પર આપવામાં આવ્યા છે. આ નમૂના પ્રશ્નોમાં ઉમેરો જવાબ માટે જગ્યા છોડવાનું યાદ રાખો.

૧. મારી નાની બહેન ૪ વર્ષની છે. તેને વારંવાર વાર શરદી કેમ થાય છે?
૨. જો ઘરમાં કોઈને તાવ આવે તો હું શું કરી શકું?
૩. મારા માતા-પિતા વારંવાર કહે "છે, સૂતા પહેલા ટીવી"ન જુઓ. આવું કેમ છે?
૪. શા માટે મારી દાદી ખાવાનો ઇનકાર કરે છે?

૫.
૬.
૭.
૮.

આમાંના કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબો પરિવારના સભ્યો, અન્ય સમુદાયના સભ્યો અને શિક્ષકો પાસે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. પરંતુ તમારે અન્ય લોકોને જવાબ આપવા માટે ડોક્ટરો, નર્સો, માન્યતા પ્રાપ્ત સામાજિક આરોગ્ય કાર્યકર્તાઓ/(આશા કાર્યકર્તાઓ) અને આંગણવાડી શિક્ષકો જેવા નિષ્ણાતો સાથે વાત કરવી પડી શકે છે. જ્યારે તમે પ્રકલ્પમાં વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરશો ત્યારે તમે આમાંના કેટલાક પ્રશ્નોના જવાબ જાતે પણ આપી શકશો.

પ્રવૃત્તિ ૩: હોસ્પિટલની મુલાકાત/પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (પીએચસી)/સામુદાયિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (સીએચસી)

હોસ્પિટલ પી. એચ. સી. સી. સી. ની મુલાકાત લેવાથી તમને આરોગ્ય સંબંધિત પરિબળોની ઊંડી સમજણ વિકસાવવામાં મદદ મળશે/તમે સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતના જીવનમાં એક દિવસ અવલોકન કરી શકશો. તેમનું નિરીક્ષણ કરો, તેઓ દર્દીની કેવી રીતે સારવાર કરે છે, તેઓ કયા સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે અને દર્દીઓના આરામની કેવી રીતે કાળજી લેવામાં આવે છે (આકૃતિ ૬.૨).

તમે મળો છો તે નિષ્ણાતોને પ્રાથમિક સારવાર કિટનો ઉપયોગ દર્શાવવા વિનંતી કરો અને કિટમાં રાખવા માટે સામગ્રી અને



આકૃતિ ૬.૨: આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકો સાથે સંવાદ

દવાઓની સૂચિ એકસાથે મૂકવામાં તમારી મદદ કરો. ઉપરાંત, ઉપયોગી માહિતી એકત્રિત કરો જે ભવિષ્યમાં તમને મદદ કરી શકે (દા. ત., કટોકટી(ઈમરજન્સી) નંબર, એમ્બ્યુલન્સ માટેનો નંબર).

તમે પહેલેથી જ ઓળખી કાઢેલા પ્રશ્નો ઉપરાંત, તમે મળો છો તે ડોક્ટરો અને નર્સોને પૂછવા માટે ચોક્કસ પ્રશ્નોના ઉદાહરણો આપવામાં આવે છે. તમારા મનમાં આવતા અન્ય પ્રશ્નો ઉમેરો.

યાદ રાખો, જો પ્રકલ્પ દરમિયાન કેટલાક અન્ય પ્રશ્નો આવે તો પણ, તમે પછીથી તેમની સાથે જોડાવા માટે નિષ્ણાત પાસેથી પરવાનગીની વિનંતી કરી શકો છો.

મુલાકાતની તારીખ અને

સમય: સ્થાન: કેન્દ્રનો

પ્રકાર (હોસ્પિટલ-અન્ય) કેન્દ્રનું/નામ-તમે જેની સાથે/વાતચીત કરી હોય/તેવા નિષ્ણાતો (ઓ)

નું નામ-કટોકટી સંપર્ક:

કટોકટી સંપર્ક નંબર:

એમ્બ્યુલન્સ માટેનો ફોન

નંબર: રાષ્ટ્રીય કટોકટી

નંબર (પોલીસ, એમ્બ્યુલન્સ,

ફાયર): એમ્બ્યુલન્સ માટે

૧૧૨ રાષ્ટ્રીય નંબર:

૧૦૮ અન્ય કોઈપણ અવલોકનો:

તમારી સ્વાસ્થ્ય પુસ્તિકા માટે: હોસ્પિટલનીમુલાકાત લીધા પછી નીચેની માહિતી લખો.

૧. તમારા કેન્દ્રમાં કઈ વિવિધ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે?

.....

.....

૨. દર્દીઓને કઈ સેવાઓ પૂરી પાડવામાં આવે છે (દા. ત., રસીકરણ, બહારના દર્દીઓની સારવાર, નિદાન, હોસ્પિટલમાં સારવાર અને વિશેષ સારવાર)?

.....

.....

૩. આપણા વિસ્તારમાં સૌથી સામાન્ય બીમારીઓ કઈ કઈ છે? આપણે તેમને કેવી રીતે રોકી શકીએ?

.....

.....

૪. કટોકટીની સ્થિતિમાં આપણે શું કરવું જોઈએ? જો અકસ્માત થાય તો આપણે શું કરવું જોઈએ?

.....
.....

૫. દર્દી પાસેથી કેટલી ફી લેવામાં આવે છે? બિલિંગ કેવી રીતે થાય છે? ચુકવણી કેવી રીતે કરવી? શું કોઈ છૂટછાટ આપવામાં આવી છે? (દા. ત., વરિષ્ઠ નાગરિકો અને લશ્કરી કર્મચારીઓ માટે)

.....
.....

૬. આપણે કેવી રીતે નક્કી કરી શકીએ કે કોઈને તબીબી સહાયની જરૂર છે કે આપણે ઘરે વ્યવસ્થા કરી શકીએ?

.....
.....

૭. જો કોઈ વ્યક્તિ રાત્રે અથવા રજા પર બીમાર પડે તો આપણે શું કરવું જોઈએ?

.....
.....

૮. દવાઓ લેતી વખતે કઈ સાવચેતી રાખવી જોઈએ?

.....
.....

પ્રવૃત્તિ ૪: પ્રાથમિક સારવાર કિટ બનાવવી

એકવાર તમે કેન્દ્રમાં પ્રાથમિક સારવાર કિટના ઉપયોગનું નિરીક્ષણ કરી લો અને સમજી લો, પછી તમે તેને શાળામાં જાતે બનાવી શકો છો.

આપણા રોજિંદા જીવનમાં, આપણે ઘણીવાર નાના કટ, અકસ્માતો, જખમો અને નાની બીમારીનો અનુભવ કરીએ છીએ. પ્રાથમિક સારવાર કિટ તબીબી સહાય પૂરી પાડી શકે છે. તે કટોકટી માટે મૂળભૂત દવાઓથી સજ્જ છે. તમારી સલામતી સજ્જતા યોજનાના ભાગરૂપે તમારી પાસે ઘરે પ્રાથમિક સારવારની કીટ પણ હોવી જોઈએ.

પ્રાથમિક સારવારની પ્રવૃત્તિઓ જેના પર તમે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો તે છે:

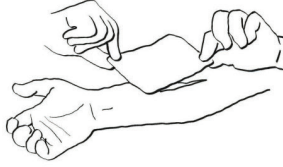
૧. નાના કટ માટે પટ્ટીઓ બાંધવી (આકૃતિ ૬.૩).
૨. નાના બળે માટે પ્રાથમિક સારવાર (આકૃતિ ૬.૪).
૩. નિર્જલીકરણ દરમિયાન ઓ. આર. એસ. તૈયાર કરવું (આકૃતિ ૬.૫).

યાદ રાખો, પ્રાથમિક સારવાર એ દર્દીને ડોક્ટર પાસે લઈ જતા પહેલા માત્ર કટોકટીની સારવાર છે.

તમે પ્રાથમિક સારવાર કિટ બનાવવા માટે શાળામાં વર્કશોપનું આયોજન કરી શકો છો. વર્કશોપ નિષ્ણાત એલઓ હાથ ધરવામાં આવવી જોઈએ, જે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક અથવા શિક્ષક અથવા માતાપિતા હોઈ શકે છે.



(અ) ઘાયલ જગ્યાને સાફ કરો.

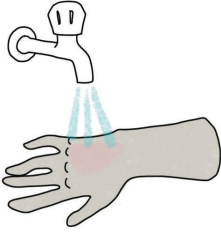


(બ) ઘા પર જાળી મૂકો.

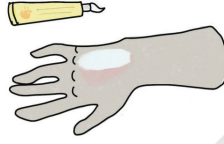


(ક) ઘાની આસપાસ પટ્ટી બાંધો.

આકૃતિ ૬.૩: નાના જખમો માટે પ્રાથમિક સારવાર



(અ) વહેતા નળના પાણી હેઠળ ધોવા



(બ) મલમ લગાવો



(ક) બળી જવા પર કોઈ દબાણ ન આવે તેની ખાતરી કરવા માટે છૂટક પટ્ટીથી ઢાંકી દો.

આકૃતિ ૬.૪: બળતરા માટે પ્રાથમિક સારવાર



(અ) એક લિટર પાણી લો.



(બ) અડધી ચમચી મીઠું ઉમેરો.



(ક) ૮ ચમચી ખાંડ ઉમેરો.



(ડ) સારી રીતે હલાવો

આકૃતિ ૬.૫: ઓ. આર. એસ. તૈયાર કરવો

પ્રાથમિક સારવાર કિટ વર્કશોપ બનાવવી

આ માળખું તમને વર્કશોપનું આયોજન કરવામાં મદદ કરશે.

કાર્યશાળાનો સમયગાળો: _____

સહભાગીઓ: _____

ફેસિલિટેટર (નિષ્ણાત પ્રાથમિક સારવારની સમજણ ધરાવતી કોઈપણ વ્યક્તિ હોઈ શકે છે):

જરૂરી સામગ્રી: _____

વર્કશોપની સામગ્રી

૧. મૂળભૂત બિમારીઓની સારવાર માટે પ્રાથમિક સારવાર કિટના મહત્વ પર ચર્ચા .
૨. પ્રાથમિક સારવાર કિટના ઘટકોનું સંશોધન : શાળાની પ્રાથમિક સારવાર કિટમાં સમાવિષ્ટ કરી શકાય તેવી સામગ્રી નક્કી કરો. સંભવિત ઇજાઓ અને આરોગ્યના મુદ્દાઓ કે જે શાળાના પરિસરમાં થઈ શકે છે અને કયા ઘટકોની જરૂર પડશે તેના પર વિચાર-વિમર્શ કરો.
૩. પ્રાથમિક સારવાર કિટના ઘટકોનું આયોજન અને લેબલ લગાવવું .
૪. પ્રાથમિક સારવારની કીટ બનાવવી : તમે જે ઘટકો પસંદ કર્યા છે તે ધાતુના વિશાળ કન્ટેનરમાં અથવા નાની થેલીમાં મૂકવા જોઈએ. તમે કાર્ડબોર્ડનો ઉપયોગ કરીને વિભાજક બનાવી શકો છો અથવા ઘટકોને નાના બોક્સ અથવા બેગમાં મૂકી શકો છો જેથી જો જરૂરી હોય તો તમે તેમને સરળતાથી શોધી શકો. પેટી અથવા થેલી પર 'પ્રાથમિક સારવાર કિટ' નું લેબલ હોવું આવશ્યક છે.
૫. પ્રદર્શન અને ઉપયોગની પ્રથા : નોંધો બનાવો જ્યારે નિષ્ણાતો મૂળભૂત પ્રક્રિયાઓ દર્શાવે છે, જેમકે કાપ માટે પટ્ટીઓ લગાવવી, નાના બળે, નિર્જલીકરણ(શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઓછું થવું), તાવ વગેરેની સારવાર કરવી. નિષ્ણાતના સહયોગથી એકવાર પ્રેક્ટિસ કરો.
૬. પ્રાથમિક સારવારની કીટ ક્યાં મૂકવી તે નક્કી કરવું: પ્રાથમિક સારવારની કીટ શાળા પરિસરમાં સરળતાથી સુલભ જગ્યાએ રાખવી જોઈએ, પરંતુ નાના વિદ્યાર્થીઓની પહોંચની બહાર હોવી જોઈએ.

આકૃતિ ૬.૧ પ્રાથમિક સારવાર કિટના ઘટકો દર્શાવે છે. તમને શું લાગે છે કે બીજું શું જરૂરી હોઈ શકે?

જ્યારે આપણા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો છતાં કટોકટીઓ થઈ શકે છે, ત્યારે કેટલીક બિમારીઓને 'નિવારક પગલાં' લઈને ટાળી શકાય છે. આનો અર્થ એ છે કે પોષણ અને આહાર, ઊંઘ, શારીરિક તંદુરસ્તી, માનસિક સુખાકારી અને પર્યાવરણની ખાતરી કરવા માટેકાળજી લેવી આવશ્યક છે જેથી લોકો શક્ય તેટલા સ્વસ્થ રહે. આ કરવા માટે, તમારે વિવિધ ઉંમરના લોકોની જરૂરિયાતોને સમજવી પડશે.



આકૃતિ ૬.૬: પ્રાથમિક સારવાર કિટના ઘટકો

પ્રવૃત્તિ પ: વિવિધ ઉંમરમાં સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબળો

લોકોની જુદી જુદી ઉંમરે જુદી જુદી જરૂરિયાતો હોય છે. તમે નોંધ્યું હશે કે બાળકો ઘણું ખાય છે અને ઊંઘે છે વૃદ્ધ લોકો બપોરે આરામ કરવાનું પસંદ કરે છે. તમારા પરિવારના સભ્યોની ચોક્કસ જરૂરિયાતોને ઓળખવા માટે, તમારે વિવિધ ઉંમરે સ્વાસ્થ્યને અસર કરતા પરિબળોને સમજવું આવશ્યક છે.

દરેક પરિવાર અલગ હોય છે, દા. ત., કેટલાક પરિવારોમાં માતા-પિતા અને એક અથવા વધુ બાળકો હોય છે, કેટલાક સંયુક્ત કુટુંબો હોય છે, જેમાં ઘણી પેઢીઓ એક જ ઘરમાં રહે છે, કેટલાક માત્ર – એક જ માતા-પિતા અને એક બાળકથી બનેલા હોય છે, તેમાં ઘણી ભિન્નતાઓ શક્ય છે. જો કે, આપણામાંના મોટાભાગના લોકો પાસે આપણા વિસ્તૃત પરિવારોમાં તમામ ઉંમરના લોકો અથવા વિવિધ ઉંમરના પારિવારિક મિત્રો હશે.

આને ધ્યાનમાં રાખીને, નીચેના વય જૂથો માટે મૂળભૂત આરોગ્ય-માહિતી અને દિનચર્યા સંબંધિત કેટલાક અવલોકનો એકત્રિત કરો અને-દસ્તાવેજીકરણ કરો. (i) ૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના, (ii) ૬-૧૮ વર્ષ, (iii) ૧૯-૩૦ વર્ષ, (iv) ૩૧-૪૫ વર્ષ, (v) ૪૬-૬૦-વર્ષ, (vi) ૬૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના. જો તમારી પાસે-આ વય જૂથોમાંથી કોઈ પણ કુટુંબના સભ્ય ન હોય/તો પણ, તમે સંબંધી પડોશી મિત્ર પાસેથી માહિતી એકત્રિત/કરી શકો છો. તમે તમારી હેન્ડબુકમાં દરેક સભ્ય માટે-૩-૪ મોટા કાગળનો ઉપયોગ કરીને અથવા જરૂરિયાત મુજબ દરેક વય જૂથ માટે અલગ વિભાગો બનાવી શકો છો.

તમે પૂછી શકો તેવા પ્રશ્નોના થોડા ઉદાહરણો કોષ્ટક ૬.૧ માં આપવામાં આવ્યા છે.

બધા પ્રશ્નો ચોક્કસ વ્યક્તિઓ માટે સુસંગત ન પણ હોઈ શકે; તમે તેને અવગણી શકો છો. ૫ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો માટે, તેમના માતાપિતા સાથે વાત કર્યા પછી માહિતી ભરો.

કોષ્ટક ૬.૧: મૂળભૂત આરોગ્ય માહિતીનું કોષ્ટક

નામ	
વિદ્યાર્થી સાથેનો સંબંધ	
લિંગ	
ઉંમર	

શ્રેણી	પ્રશ્નો	પ્રતિભાવો
આહાર અને પોષણ	તમે એક દિવસમાં કેટલા ભોજન લો છો?	૧/૨/૩/વધુ
	તમે કેટલી વાર ફળો અને શાકભાજી ખાઓ છો?	દૈનિક/અઠવાડિયામાં ૩-૪ વખત /૦-૨ વખત અઠવાડિયામાં
	શું તમે તમારા ખોરાકમાં દાળ અને અનાજનો સમાવેશ કરો છો?	હા/ના
	શું તમે તમારા ખોરાકમાં ડેરી/ઉત્પાદનો /માંસનો સમાવેશ કરો છો?	હા/ના
	તમે કેટલી વાર જંક ફૂડ (દા. ત. ચિપ્સ) ખાઓ છો અને ખાંડયુક્ત અથવા હળવા પીણાં લો છો?	દૈનિક/સાપ્તાહિક/ભાગ્યે જ
	પાણીનું દૈનિક સેવન (ગ્લાસમાં અંદાજે ૨૬૦૦) કેટલું છે?	
શારીરિક તંદુરસ્તી	શું તમે કોઈ શારીરિક પ્રવૃત્તિ અથવા કસરત કરો છો?	હા/ના
	જો હા, તો તમે કેવા પ્રકારની કસરત કરો છો? (દા. ત. ચાલવું, યોગ, રમતગમત)	
	તમે અઠવાડિયામાં કેટલા દિવસ કસરત કરો છો?	
ઊંઘની રીત	તમને દરરોજ સરેરાશ કેટલા કલાકની ઊંઘ મળે છે?	
	તમે સામાન્ય રીતે કેટલા વાગ્યે સૂઈ જાઓ છો અને ઊઠો છો?	
	શું તમે દિવસ દરમિયાન ઝોકું (ટૂંકી ઊંઘ) લો છો? જો હા, તો કેટલા સમય માટે?	
	શું તમે સૂતા પહેલા ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણો (ટીવી, ફોન, કમ્પ્યુટર) નો ઉપયોગ કરો છો? જો હા, તો સૂવાના કેટલા સમય પહેલા?	
	શું તમારો સૂવાનો વિસ્તાર શાંત અને આરામદાયક છે?	

માનસિક સુખાકારી	તમે કેટલી વાર તણાવ અથવા ચિંતા અનુભવો છો?	હંમેશા/ક્યારેય/નહીં
	તમે આરામ કરવા માટે શું કરો છો? (દા. ત., કોઈની સાથે વાત કરો, સંગીત સાંભળો, કસરત કરો, શોખ કરો)?	
	શું તમારી પાસે એવા શોખ અથવા પ્રવૃત્તિઓ છે જેનો તમે આનંદ માણો છો? જો હા, તો કૃપા કરીને ઉલ્લેખ કરો.	
	શું તમે તમારા પરિવાર અને મિત્રોને મદદ માટે પૂછો છો?	ક્યારેક/ક્યારેક/
	તમે કેટલી વાર આરામ કરવા અથવા ધ્યાન કરવા માટે સમય કાઢો છો?	રોજ-રોજ/ક્યારેય/નહીં
આરોગ્ય સંબંધિત કોઈ વિશેષ જરૂરિયાતો (દા. ત., રસીકરણની જરૂરિયાતો, કોઈ પણ સ્થિતિ કે જેમાં નિયમિત દવાની જરૂર હોય, ડોક્ટરની કોઈ વિશેષ સલાહ)?		
શું તમારી પાસે કોઈ અન્ય સંબંધિત માહિતી?		

આ પ્રશ્નો આહાર અને પોષણ, શારીરિક તંદુરસ્તી, ઊંઘ અને માનસિક સુખાકારી સાથે સંબંધિત હતા. જો કે, પર્યાવરણીય પરિબલો પણ આરોગ્ય અને માનસિક સુખાકારી સાથે સંબંધિત મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

તમારી આસપાસના વાતાવરણનું નિરીક્ષણ કરો અને કોષ્ટક ૬.૨ માં આપેલા પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

કોષ્ટક ૬.૨: પર્યાવરણીય પરિબલો સાથે સંબંધિત પ્રશ્નો

પર્યાવરણ	શું તમારા ઘરની આસપાસના વિસ્તારમાં ખુલ્લી ગટર છે? શું એવી જગ્યાઓ છે જ્યાં પાણી ભરાઈ જાય છે?	
	શું સ્થિર પાણી ધરાવતી એવી કોઈ જગ્યા છે કે જ્યાં મચ્છરોનું પ્રજનન સ્થળ બનવાની સંભાવના છે?	

શું તમારા ઘરની નજીક સમયસર કચરો ઉપાડવાની વ્યવસ્થા છે?	
તમારા નજીકની કોઈ પણ નદી અથવા અન્ય જળાશયની સ્થિતિ શું છે?	
શું નજીકમાં પ્લાસ્ટિક અથવા ઔદ્યોગિક કચરાનો ઢગલો/ડમ્પિંગ સ્થળ આવેલું છે?	
તમારા ઘરમાં હવાની/ ગુણવત્તા શું છે(પ્રદૂષણ, ઉદ્યોગનો ધુમાડો, વગેરે)?	
શું તમારા ઘરની નજીક ધ્વનિ પ્રદૂષણનું કોઈ સ્ત્રોત છે?	

પ્રદૂષણ પર માહિતી એકત્રિત/કરવા માટે ટેબ્લેટ-સ્માર્ટફોનનો ઉપયોગ કરવો

ઘોઘાટ ડેસિબલ (ડી. બી.) માં માપવામાં આવે છે. ૮૫ ડી. બી. થી વધુ અવાજ મનુષ્યો માટે હાનિકારક માનવામાં આવે છે.

તમે ટેબ્લેટ-સ્માર્ટફોન પર એપ્લિકેશન્સનો ઉપયોગ/કરીને ધ્વનિ પ્રદૂષણને માપી શકો છો. તે માટે “Noise Measuring App” શબ્દો વડે શોધ કરો.

તમે તમારા ભૌગોલિક સ્થાન (Geotag Location) પરનો વાયુ ગુણવત્તા સૂચકાંક (AQI) પણ જાણી શકો છો. તે માટે ભારતીય હવામાન વિભાગ (IMD) દ્વારા સંચાલિત પર્યાવરણ મોનિટરિંગ સેવા (MAUSAM) વેબસાઇટ નો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

હવે તમારી પાસે પરિવારના સભ્યોના સર્વેક્ષણ તેમજ તમારા આસપાસના પર્યાવરણના અવલોકનોમાંથી મેળવેલ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. આ માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવાથી તમે તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા અને જાળવી રાખવા માટે એક કાર્યયોજના (Action Plan) તૈયાર કરી શકશો.

તમને ખબર પડી?

પીવાના પાણીની ગુણવત્તાનું પરીક્ષણ

સ્વચ્છ પીવાનું પાણી સારા સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત જરૂરી છે. દૂષિત પાણીના કારણે ઝાડા (Diarrhoea), કોલેરા (Cholera), ટાઇફોઇડ (Typhoid) જેવા રોગો તેમજ અન્ય લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. તેથી પીવાના પાણીની ગુણવત્તાની

નિયમિત તપાસ કરવી જરૂરી છે.

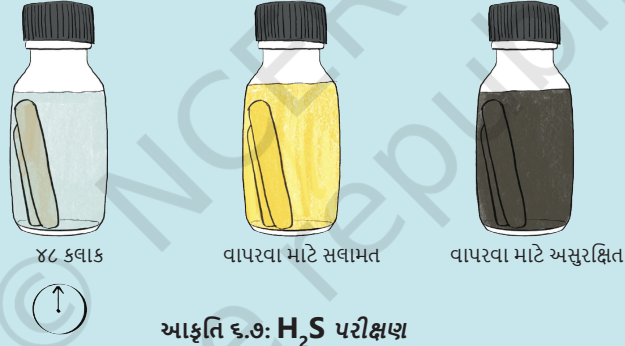
પાણી પીવાવાયક છે કે નહીં તે ચકાસવું ખૂબ જ સરળ છે. H_2S સ્ટ્રીપ ટેસ્ટ કિટ એ એક સરળ પદ્ધતિ છે જેનો ઉપયોગ પાણીમાં બેક્ટેરિયાના દૂષણની તપાસ કરવા માટે થાય છે.

H_2S પેપર સ્ટ્રીપ ટેસ્ટનો ઉપયોગ

૧. પાણીના નમૂનાને બોટલમાં આપેલ નિશાન (૨૦ મિલી) સુધી રેડવું.
૨. બોટલને ઢાંકી દો અને સારી રીતે મિક્સ કરો. પાણીનો રંગ ગોલ્ડન બ્રાઉન થઈ જશે.
૩. આ બોટલને ઓરડાના તાપમાને (લગભગ ૨૫-૩૫-૩૫°ઇંચ સેલ્સિયસ) રાખો. નીચા તાપમાનના કિસ્સામાં, બોટલને ગરમ કપડામાં લપેટીને ગરમ જગ્યાએ રાખવી જોઈએ.
૪. હવે ૨૪-૨૮ કલાકો સુધી-બોટલને ખલેલ ન પહોંચાડો.
૫. હવે નમૂનાનો રંગ જુઓ (આકૃતિ ૬.૭).

પરીક્ષણનું અર્થઘટન

૧. જો રંગ બદલાતો નથી અને સોનેરી બદામી રહે છે: પાણી પીવા માટે સલામત છે.
૨. જો રંગ કાળો થઈ જાય તો પાણી હાનિકારક બેક્ટેરિયાથી દૂષિત છે અને પીવા માટે સલામત નથી.



આકૃતિ ૬.૭: H_2S પરીક્ષણ

પાણીના નમૂનાનો સ્ત્રોત: _____
પરીક્ષણની તારીખ: _____
પરિણામોની તારીખ (૨૪-૪૮ પરીક્ષણના કલાકો પછી): _____
બોટલમાં પાણીનો રંગ: _____/_____ પાણી પીવા માટે સલામત છે: હા ના

જો તમને પાણી પીવા માટે સલામત ન લાગે તો આ પાણીનો ઉપયોગ કરનારાઓને સંબંધિત જોખમ વિશે જાણ કરો દા. ત. તમે પોસ્ટર બનાવી શકો છો અને તેને પાણીના સ્ત્રોતની નજીક મૂકી શકો છો.

તમારા શિક્ષક અને પરિવારના મોટા સભ્યો સાથે પરિણામોની ચર્ચા કરો અને પીતાં

પહેલાં પાણી કેવી રીતે સાફ કરવું તે શીખો.

પ્રવૃત્તિ ૬: પરિવારના સભ્યોના સર્વેક્ષણમાંથી માહિતીનું વિશ્લેષણ કરવું

દરેક પરિબળ માટે પરિવારના દરેક સભ્ય પાસેથી તમારી પાસે જે માહિતી છે તેનું વિશ્લેષણ કરો. આ તમને તેમની જરૂરિયાતો વિશે ખ્યાલ મેળવવામાં મદદ કરશે. તમે આ વિશ્લેષણના આધારે કોષ્ટક ૬.૩ ભરી શકો છો.

કોષ્ટક ૬.૩: પરિવારના સભ્યોની આરોગ્ય માહિતી

સ્વસ્થ વિશ્લેષણ સારાંશ			
નામ		ઉંમર	
પરિબળ	શું કંઈક ચિંતાનો વિષય છે?	આ સમસ્યાનું સમાધાન કોણ કરી શકે?	પગલાં લેવા માટે કોણ જવાબદાર છે? (સમાજ, સ્વયં, ડોક્ટર, પરિવારના સભ્યો, અન્ય)
આહાર અને પોષણ			
શારીરિક તંદુરસ્તી			
ઊંઘની રીત			
માનસિક સુખાકારી			
પર્યાવરણ			

જ્યારે તમે વિશ્લેષણ કરો છો, ત્યારે વડીલોની ચોક્કસ જરૂરિયાતો (દા. ત., ધ્વનિ પ્રદૂષણને કારણે ઊંઘનો અભાવ), બાળકો (દા. ત., ખાસ પ્રકારનું ભોજન તૈયાર કરવું) અને વિકલાંગ વ્યક્તિઓ (દિવ્યાંગ) ને ધ્યાનમાં રાખો.

પ્રવૃત્તિ ૭: તમારા અને પરિવારના સ્વાસ્થ્યને સુધારવા માટે યોજના બનાવવી

તમે પર્યાવરણમાં અમુક વસ્તુઓની ગેરહાજરી અને હાજરીની નોંધ લીધી. કયા પગલાં લેવાની જરૂર છે અને કોણે પગલાં લેવાની જરૂર છે તે ઓળખો. ઉદાહરણ તરીકે, આસપાસના વિસ્તારોમાં – મચ્છરોને દૂર કરવા માટે તમે શું કરી શકો, શું તમે સ્વચ્છતા

અભિયાન શરૂ કરશો? અથવા સંબંધિત મ્યુનિસિપલ ઓથોરિટી સમક્ષ આ મુદ્દો ઉઠાવવા માટે વડીલોનું સમર્થન લો?

તમારા વિશ્લેષણના આધારે કોષ્ટક ૪.૬ ભરો.

કોષ્ટક ૬.૪: નિવારક આરોગ્ય સંભાળ પગલાં

ક્રમ	કયા અવલોકનો તમને ચિંતિત કરે છે?	આ બાબતની કાળજી લેવામાં આવે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે કોણ જવાબદાર છે?	તમે તેમને કેવી રીતે જાણ કરશો?	શું તમે કંઈક કરી શકો છો? જો હા, તો પછી તે શું છે?

પગલાં લેવા: ભીનો ખાડો બનાવવો.

ખાડો પલાળો

સ્થિર પાણી મચ્છરોનું પ્રજનન સ્થળ છે. તેથી, રસોડા અથવા ઘોવાના વિસ્તારની આસપાસ વધારાનું/પાણી પલાળવા માટે ખાડાઓ બનાવવામાં આવે છે. એક ખાડો બોરવેલ અન્ય જળ સ્ત્રોતથી/ ઓછામાં ઓછો ૫ મીટર દૂર અને ઇમારતોથી પણ ૫ મીટર દૂર હોવો જોઈએ (આકૃતિ ૬.૮).

આકૃતિ ૬.૮: વિદ્યાર્થીઓ સ્નાનગૃહ બનાવે છે.

ખાડો પલાળવા માટે નીચેના પગલાંને અનુસરો (આકૃતિ ૬.૯):

૧. જ્યાં વધારાનું પાણી નિકાલ કરવાનું હોય ત્યાં ૧ મીટર × ૧ મીટર × ૧ મીટર નો એક ખાડો ખોદો.
૨. અનુક્રમે રેતી અને ઇંટના ૨૦ સે. મી. વારાફરતી સ્તરો બનાવો.
૩. પછી, સ્તરોની ટોચ પર રેતીનું ૧૦ સે. મી. જાડું સ્તર બનાવો.
૪. વધારાનું પાણી પલાળેલા ખાડામાં લઈ જવાની વ્યવસ્થા કરો.



આકૃતિ ૬.૯ : સોકપિટમાં મૂકાયેલ ડ્રમ અને પાઇપ સાથે જોડાયેલું (કોસ-સેક્શનલ દૃશ્ય)

તમે ખાડામાં જૂની ડ્રમ પણ મૂકી શકો છો. તેમાં છિદ્રો બનાવો અને ઉપર સૂચવ્યા મુજબ ડ્રમની અંદર સ્તરો બનાવો (આકૃતિ ૬.૯).

આ સૂકવણી ખાડો સ્થિર પાણીને અટકાવશે અને તેથી મચ્છરોના પ્રજનનને અટકાવશે. તમારા જૂથમાં માહિતીના વિશ્લેષણની ચર્ચા કરો. આ ચર્ચાના આધારે, શાળામાં અને તેની આસપાસના પર્યાવરણીય પરિબલોને કારણે ખરાબ સ્વાસ્થ્યને રોકવા માટે તમારો વર્ગ જે સૌથી મહત્વપૂર્ણ પગલાં લેશે તે લખો.

.....

.....

.....

પ્રવૃત્તિ ૮: પર્યાવરણ સંબંધિત પગલાંને અટકાવવું.

નિવારણ હંમેશા ઉપચાર કરતાં વધુ સારું છે. તેથી, અત્યાર સુધીની પ્રવૃત્તિઓના આધારે, સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે તમે દરેક પરિબલ સાથે સંબંધિત કેવા પ્રકારનાં પગલાં લેશો?

તમે તમારા પરિવાર સાથે કઈ મુખ્ય ક્રિયાઓ અમલમાં મૂકશો તે વિશે વિચારો.

૧. પોષકતત્વોથી ભરપૂર આહાર (દા. ત., ઘરે રાંધેલો ખોરાક, ચીપ્સ અને પેકેજ્ડ નાસ્તા જેવા જંક ફૂડથી દૂર રહેવું)

(અ)

(બ)

(ક)

૨. ઊંઘ (દા. ત., એક જ સમયે સૂવું, સૂતા પહેલા ઇલેક્ટ્રોનિક ઉપકરણોથી દૂર રહેવું)

(અ)

(બ)

(ક)

૩. શારીરિક તંદુરસ્તી (દા. ત., મિત્રો અને પરિવાર સાથે યોગ કરવું)

(અ)

(બ)

(ક)

૪. માનસિક સુખાકારી (દા. ત., રાત્રે સાથે જમવું, કુટુંબ અને મિત્રો સાથે રમતો રમવી)

(અ)

(બ)

(ક)

પ. પર્યાવરણ (દા. ત. મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો, કચરાનો નિકાલ કરવો)

(અ)

(બ)

(ક)

દ. કોઈ ખાસ જરૂરિયાતો પૂરી કરવી પડશે

(અ)

(બ)

.....

(ક)

.....

તમને ખબર પડી?

મેલેરિયા એ આપણા દેશની મુખ્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓમાંની એક છે. તે ચેપગ્રસ્ત માદા એનાફિલીઝ મચ્છરના ડંખને કારણે થાય છે. જો કે, મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરીને મેલેરિયાને – અટકાવવાનો એક સરળ ઉપાય છે, જે મચ્છરના કરડવાથી મેલેરિયાના કેસ ઘટાડે છે.

ઓળખાયેલ ક્રિયાઓનો સતત અભ્યાસ કરવાથી તમને પરિણામો જોવામાં મદદ મળશે. તમે જે પાંચ મુખ્ય પગલાં લેશો તેને ઓળખો. કોષ્ટક દ.પ માં આપેલા નમૂનાનો ઉપયોગ કરીને તેમને દર મહિને ટ્રેક કરો.

કોષ્ટક દ.પ: તંદુરસ્ત જીવન માટે લેવામાં આવેલાં પગલાંઓનું ટ્રેકર

એક્શન ટ્રેકર (મહિનો:.....)				
ક્રિયાઓની તારીખ	મુખ્ય	રાત્રે ૯.૩૦ વાગ્યે સૂઈ જાઓ.	રાત્રિભોજન એકસાથે ખાઓ.	યોગ કરો

આપણા પૂર્વજો સ્વાસ્થ્યના મહત્વથી ખૂબ જ વાકેફ હતા. બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ માંથી એક શ્લોક કહે છે:

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

ગુજરાતી અનુવાદ:

સૌ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સૌ નિરોગી રહો, સૌનું મંગલ કલ્યાણ થાઓ, અને કોઈ પણ દુઃખનો ભાગી ન બને.

તમારી જાતને અને તમારા પરિવારને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારી પારિવારિક સ્વાસ્થ્ય પુસ્તિકા સમજદારીથી વાપરો.

હું અન્ય લોકો પાસેથી શું શીખ્યો?

- તમારા મતે, આરોગ્ય કેન્દ્રની મુલાકાત દરમિયાન અને આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો સાથેની વાતચીત દરમિયાન તમે કઈ બે સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતો શીખ્યા?

.....

.....

- ઘણીવાર આપણે સારી રીતે સમજીએ છીએ કે આપણે શું કરવાનું છે અને તેમ છતાં આપણે તેનો અભ્યાસ કરતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે બધા જાણીએ છીએ કે કસરત મહત્વપૂર્ણ છે, પરંતુ આપણે ઘણીવાર તેને અવગણીએ છીએ. તમને શું લાગે છે કે આનું કારણ શું છે? આને બદલવા માટે શું કરી શકાય?

.....

.....

મેં શું કર્યું અને તેમાં કેટલો સમય લાગ્યો?

પ્રવૃત્તિ પૂર્ણ કરવા માટે કેટલો સમય જરૂરી છે તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે.

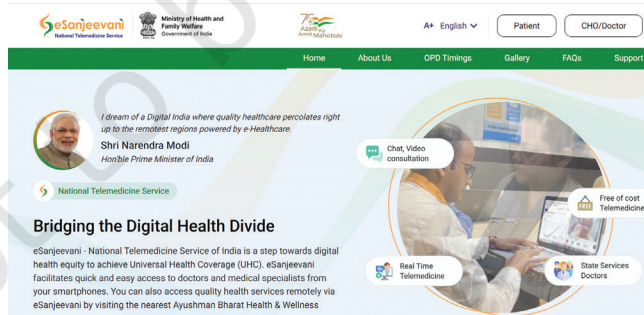
દરેક પ્રવૃત્તિ પર તમે વિતાવેલા કલાકોમાં અંદાજિત સમયની ગણતરી કરો. તેમને નીચેના પૃષ્ઠ પર સમયરેખા પર ચિહ્નિત કરો.

જો તમે પુસ્તકમાં સૂચવેલ પ્રવૃત્તિઓ કરતાં વધુ કર્યું હોય, તો મહેરબાની કરીને સંખ્યા અને સમય ઉમેરો.

પ્રવૃત્તિ	૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	૮
લેવાયેલો સમય. (સમયગાળો)	---	---	---	---	---	---	---	---

હું બીજું શું કરી શકું?

- આરોગ્યની જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને ઘણો કયરો પેદા થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, બેબી ડાયપર, વૃદ્ધો માટે ડાયપર, જે દવાઓ સમાપ્ત થઈ ગઈ છે અને જેનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો/નથી, વગેરે. શું તમે ક્યારેય વિચાર્યું છે કે આ કયરો કેવી રીતે નિકાલ કરવામાં આવે છે? તમારા ઘર અને શાળામાં સમાન કયરાનો નિકાલ કરવાની યોજના શોધો અને લખો.
- સ્થાનિક આરોગ્ય વ્યાવસાયિકોની મદદથી તમારા સમુદાયમાં વિવિધ ઉંમરના બાળકોના રસીકરણ માટે યોજના બનાવો. પોલિયો રસીકરણ અભિયાનમાં ભાગ



આકૃતિ ૬.૧૦: આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય એલઓ સંચાલિત ઇ-સંજીવની પોર્ટલ

લો.

૩. આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય સંચાલિત ઓનલાઇન પોર્ટલ e-Sanjeevani (આકૃતિ ૬.૧૦) ની ટેલિમેડિસિન સુવિધાનો ઉપયોગ કરો. ડૉક્ટર સાથે પરામર્શ કરવા માટે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય છે તે જાણો.



વિચારો અને જવાબ આપો

૧. તમને શું કરવામાં મજા આવી?
૨. તમે કયા પડકારોનો સામનો કર્યો?
૩. તમે હવે પછી અલગ રીતે શું કરશો?
૪. તમારા મતે પીવાનું પાણી કેવી રીતે પ્રદૂષિત થાય છે અને તમે કેવી રીતે ખાતરી કરશો કે તે પીવા માટે સલામત છે?
૫. તમે હમણાં જ કરેલા કામ સાથે સંબંધિત નોકરીઓના કેટલાક ઉદાહરણો ઓળખો. ઉદાહરણ તરીકે, ડૉક્ટર, નર્સ, આશા કાર્યકર, આંગણવાડી કાર્યકર, સલાહકાર. શું તમે સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત અન્ય કોઈ પણ પ્રકારના કામ વિશે વિચારી શકો છો? આસપાસ જુઓ, લોકો સાથે વાત કરો અને તમારો જવાબ લખો.