

प्रकल्प ६

कौटुंबिक आरोग्य पुस्तिका



0785CH06

हा प्रकल्प तुम्हाला तुमच्या कुटुंबाचे आरोग्य आणि कल्याण राखण्याबद्दल जाणून घेण्यास मदत करेल. तुम्ही कौटुंबिक आरोग्य पुस्तिका तयार कराल आणि तुमच्या कुटुंबाचे आरोग्य सुधारण्यासाठीच्या कृती ओळखाल.

प्रकल्पाचा एक भाग म्हणून, तुम्ही हे करू शकाल:



आकृती ६.१: आपल्या सर्वांसाठी आरोग्य आणि आनंदी जीवन टिकवून ठेवणे अत्यावश्यक आहे..

कौटुंबिक आरोग्य म्हणजे कुटुंबातील सर्व सदस्यांचे एकूण शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक कल्याण होय. व्यक्तीचे आणि संपूर्ण कुटुंबाचे आरोग्य एकमेकांशी जोडलेले असते.

चांगले आरोग्य हे अनेक गोष्टींवर अवलंबून असते — जसे की आहार, शारीरिक तंदुरुस्ती, झोप, मानसिक आरोग्य आणि पर्यावरण (चित्र ६.१). या सर्व गोष्टी वेगवेगळ्या वयोगटातील लोकांसाठी महत्वाच्या असल्या तरी, प्रत्येक वयोगटाच्या गरजा वेगळ्या असतात. या प्रकल्पाचा उद्देश म्हणजे कुटुंबातील विविध सदस्यांच्या गरजा समजून घेणे आणि एक कुटुंब आरोग्य पुस्तिका (कौटुंबिक आरोग्य पुस्तिका) तयार करणे.

तुम्ही शाळेत आणि कुटुंब आणि मित्रांकडून आरोग्याचे महत्त्व जाणून घेतले आहे. तुम्हाला हे देखील माहीत आहे की तुमचे आरोग्य, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि मानसिक आरोग्य हे तुमच्या आनंदासाठी खूप महत्वाचे आहे. तुम्ही योगाचा सराव करत असाल आणि तुम्हाला असे आढळले असेल की ते तुम्हाला केवळ शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त राहण्यासच नव्हे तर दिवसभर शांत आणि उत्साही राहण्यासही मदत करते. तुम्ही जे काही करत आहात त्यावर लक्ष केंद्रित करण्यास सक्षम असताना तुम्ही अधिक लवचिक आणि मजबूत बनता.

तुम्ही हे देखील शिकलात की शरीराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पौष्टिक आणि संतुलित आहार आवश्यक आहे. शरीराच्या वेगवेगळ्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी आणि आपल्याला काम करण्यासाठी आणि खेळण्यासाठी ऊर्जा देण्यासाठी अन्नाचे विविध घटक आवश्यक आहेत.

याव्यतिरिक्त, विश्रांती खूप महत्वाची आहे. जेव्हा आपण झोपतो तेव्हा आपले शरीर स्वतःला सुधारते आणि आपण ताजेतवाने होतो आणि दुसऱ्या दिवसासाठी तयार होतो. त्यामुळे वयानुसार, दररोज काही तास झोपणे आरोग्यासाठी खूप महत्वाचे आहे.

सकारात्मक दृष्टीकोन आणि मानसिक आरोग्य तितकेच महत्वाचे आहे. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, वैयक्तिक स्वच्छता, सकारात्मक विचार आणि दयाळूपणा हे मानसिक आरोग्यासाठी महत्वाचे आहेत. यासह, तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी करणे आणि प्रियजनांसोबत वेळ घालवणे महत्वाचे आहे.

या सगळ्या प्रयत्नांनंतरही लोक आजारी पडतात — कारण त्यामागे अनेक कारणे असू शकतात, जसे पर्यावरणातील बदल. त्यामुळे स्वतःची आणि कुटुंबाची काळजी घेणे खूप महत्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, वेळेवर लस घेणे, संसर्ग पसरू नये म्हणून खबरदारी घेणे, आजूबाजू स्वच्छ ठेवणे आणि डासांची पैदास होईल असे साचलेले पाणी टाळणे. तसेच, मदत कोणाकडून घ्यायची आणि डॉक्टरांकडे केव्हा जायचे हे माहित असणेही तितकेच महत्वाचे आहे.

अशा प्रकारे, आरोग्याची खात्री करण्यासाठी आवश्यक घटक म्हणजे संतुलित आणि पौष्टिक – आहार, शारीरिक तंदुरुस्ती, झोप, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि मानसिक कल्याण आणि पर्यावरणीय घटक.

या प्रकल्पात, तुम्ही या घटकांबद्दल आणि तुमचे आणि तुमच्या कुटुंबाचे आरोग्य राखण्यासाठी काय केले जाऊ शकते याबद्दल अधिक जाणून घ्याल. तुम्ही नोंदी विकसित कराल आणि त्यांची देखभाल कराल आणि कौटुंबिक आरोग्य पुस्तिका मध्ये तुमची कृती योजना लिहाल.

मी काय करू शकेन?

या प्रकल्पाच्या शेवटी, तुम्ही हे करू शकाल:

१. वेगवेगळ्या वयोगटातील व्यक्तींच्या विशिष्ट गरजा ओळखा.
२. कुटुंबातील कोणत्याही आरोग्याच्या समस्यांसाठी प्रतिसाद द्या.
३. शाळेत आणि घरी वापरण्यासाठी प्राथमिक उपचार संच तयार करा.
४. कुटुंबात चांगले आरोग्य आणि कल्याण राखण्यासाठी एक योजना तयार करा.

मला कशाची गरज भासेल?

१. हस्तपुस्तिका आणि लेखन सामग्रीसाठी/नोटबुकशीट्स आणि बांधणी
२. प्रथमोपचार साहित्य (लहान पट्ट्या, कापसाचे गोळे किंवा स्वेब, वैद्यकीय पट्टी, हातातील सॅनिटायझर, जंतुनाशक, मुखवटे आणि हातमोजे, जंतुनाशक मलम, डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मूलभूत औषधे, मीठ, साखर, ओ. आर. एस., थर्मामीटर, चिमटे, कात्री, सुरक्षा पिन आणि तज्ञांच्या सल्ल्यानुसार इतर).

मी स्वतःला आणि इतरांना कसे सुरक्षित ठेवू?

१. तुम्ही सर्व सुरक्षा सूचनांचे पालन केले पाहिजे आणि निर्देशानुसार साधने आणि उपकरणे वापरली पाहिजेत.

२. रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र किंवा समुदाय आरोग्य केंद्र येथे भेट देताना स्वतःचा आणि रुग्णांचा बचाव करण्यासाठी अंतर ठेवा आणि मास्क वापरा. भेट झाल्यानंतर हात नीट स्वच्छ धुवायला विसरू नका.
३. संसर्गाचा प्रसार रोखण्यासाठी तज्ज्ञ किंवा तुमच्या शिक्षकाच्या/निर्देशानुसार वापरलेले हातमोजे, मुखवटे आणि पट्ट्या फेकून द्या.
४. जखमी, लहान मुले आणि वृद्धांबद्दल संवेदनशील आणि सहानुभूतीशील राहा.
५. विविधता स्वीकारा, — शरीराचे आकार, आकार किंवा खाण्यापिण्याच्या सवयींनुसार लोकांचे मूल्यमापन करू नका.

इंटरनेट सुरक्षा: इंटरनेट वापरताना तुमच्या शिक्षकांना मदत मागा. तपासल्याशिवाय काहीही अपलोड किंवा डाउनलोड न करण्याची काळजी घ्या. वैयक्तिक माहिती कुठेही सामायिक करू नका.

मी सुरुवात करण्यापूर्वी मला काय माहित असणे आवश्यक आहे?

आरोग्यावर परिणाम करणारे काही सामान्य घटक तुम्हाला माहित आहेत.

तुमच्या गटातील इतरांशी, तुमच्या पालकांशी आणि शिक्षकांशी आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची चर्चा करा.

कृती १: आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक

आपल्या आरोग्यावर परिणाम करणारे काही घटक खाली दिले आहेत. कृपया त्यांचा आपल्यावर कसा परिणाम होतो याची उदाहरणे द्या. तुम्हाला महत्वाचे वाटणारे कोणतेही घटक जोडा:

१. वैयक्तिक स्वच्छतेचा अभाव.....
२. प्रदूषण (उदाहरणार्थ, आवाज, हवा, माती, पाणी).
३. अस्वच्छ वातावरण.
४. पौष्टिक आणि संतुलित आहाराचा अभाव.....
५. एकाकीपणा.
६. झोपेचा अभाव.
७. व्यायामाचा अभाव.
८. टीव्ही मोबाईल/फोनचा अतिवापर.
९. इतर कोणत्याही घटकांचा तुम्ही विचार करू शकता.....

तुम्ही कोणत्या घटकांबद्दल काहीतरी करू शकता आणि कोणते तुमच्या नियंत्रणाबाहेर आहेत?

.....

.....

तुम्हाला माहीत होते का?

आरोग्य तज्ज्ञांनी केलेल्या या काही शिफारशी आहेत.

आहार आणि पोषण

१. **जेवणाची वारंवारता:** तीन मुख्य जेवण आणि १.२ आरोग्यदायी अल्पोपहार नियमित अंतराने—खाल्ल्याने अति खाणे किंवा उर्जेत घट होण्यापासून रोखले जाते.
२. **हायड्रेशन:** पचन, तापमान नियमन आणि मानसिक एकाग्रतेसाठी दररोज किमान ६,८ ग्लास पाणी पिणे आवश्यक आहे.—
३. **घरी शिजवलेले अन्न खा आणि प्रक्रिया केलेले अन्न खाणे मर्यादित करा:** बाहेरून मागवलेले डाळीचे तळणे आणि भात यासारखे ‘साधे जेवण’ देखील आरोग्यदायी नसेल, कारण त्यात किती तेल मिसळले आहे किंवा ती ताजी शिजवलेली आहे की शिळे आहे याबद्दल तुम्हाला खात्री नाही. त्यामुळे, बाहेरून मागवलेले अन्न, प्रक्रिया केलेले अल्पोपहार (उदाहरणार्थ, चिप्स), साखरयुक्त पेये आणि तळलेले पदार्थ मर्यादित करणे आरोग्यासाठी चांगले आहे.

झोपेचा नमुना

१. झोपेचा कालावधी वयानुसार बदलतो. आदर्शपणे, ६-१३ वयोगटातील विद्यार्थ्यांसाठी सुमारे ९-११ पुरेशी आहे. ५ वर्षांखालील मुलांना ११ तासांपेक्षा जास्त झोपेची आवश्यकता असते.—
२. निरोगी शरीराचे कार्य देखील नियमित झोपेच्या वेळापत्रकाद्वारे निर्धारित केले जाते (झोपायला जाणे आणि दररोज एकाच वेळी उठणे); यामुळे शरीराच्या अंतर्गत घड्याळाचे नियमन करण्यास मदत होते.
३. आवाज, तेजस्वी प्रकाश किंवा अस्वस्थ बिछाना अशा गोष्टी झोपेच्या पद्धतीवर परिणाम करू शकतात.
४. सहज झोपी जाण्यासाठी, पडद्यावरील वेळ, मोठ्याने संगीत किंवा झोपेच्या एक तास आधी जड जेवण यासारख्या उत्तेजक क्रिया टाळा.

शारीरिक स्वास्थ्य

१. शारीरिक हालचालींचा अभाव आणि बैठी जीवनशैलीचा दीर्घकाळापर्यंत शरीराच्या कार्यावर खूप हानिकारक परिणाम होऊ शकतो.
२. सातत्य महत्वाचे आहे, त्यामुळे तुम्हाला आवडणारी शारीरिक हालचाल तुम्ही निवडली पाहिजे. ती योग, खेळ किंवा साधी चाल असू शकते.

मानसिक आरोग्य

जसं आपल्या शरीरावर अनेक गोष्टींचा परिणाम होतो, तसंच आपल्या मनावरही होतो. उदाहरणार्थ, मित्राशी भांडण, परीक्षेचा ताण, कुटुंबातील चिंता किंवा इतर काही कारणं. मनाचं आणि शरीराचं आरोग्य एकमेकांशी जोडलेलं असतं आणि दोन्हीही महत्त्वाची असतात. मित्र-परिवारासोबत वेळ घालवणे, खेळणे आणि उपयोगी कामं करणे हे मन निरोगी ठेवायला मदत करतं.

मला काय करावे लागेल?

आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या गोष्टी तुम्ही ओळखल्या आहेत आणि काही प्रश्नही लिहून ठेवले असतील. प्रकल्पावर काम करताना तुम्ही या प्रश्नांची उत्तरे शोधात. तुम्ही वेगवेगळ्या वयोगटातील लोकांच्या गरजा समजून घ्याल आणि आरोग्यावर परिणाम करणारे आजूबाजूचे घटक ओळखाल. तसेच, प्रथमोपचार कसे द्यायचे आणि डॉक्टरांची मदत कधी घ्यायची हे शिकाल. शेवटी, स्वतःचे आणि कुटुंबाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि टिकवण्यासाठी एक योजना तयार कराल. हे सगळं तुमच्या कुटुंब आरोग्य पुस्तिकेचा भाग असेल.

तुम्ही आंतरजालावर शोध घेऊन कौटुंबिक आरोग्य आणि प्राथमिक उपचार पद्धतींबद्दल अधिक जाणून घेऊ शकता.

कौटुंबिक आरोग्य, मूलभूत प्राथमिक उपचार आणि पायऱ्या, कौटुंबिक आरोग्य आणि निरोगीपणासाठीच्या सूचना, सामान्य दुखापतींसाठी प्राथमिक उपचार इत्यादी मुख्य शब्दांचा वापर करून तुम्ही शोध घेऊ शकता.

उपक्रम २: तुमच्या आणि तुमच्या कुटुंबाच्या आरोग्याशी संबंधित प्रश्न तयार करणे

तुमच्या आणि तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांच्या आरोग्याचा विचार करा. तुमच्या मनात कोणते प्रश्न येतात?

हे प्रश्न किंवा अगदी संबंधित विचारही तुमच्या पुस्तिकेत लिहा. काही उदाहरणे पुढील – पानावर दिली आहेत. या नमुना प्रश्नांमध्ये जोडा, उत्तरांसाठी जागा सोडायला विसरू नका.

१. माझी धाकटी बहीण ४ वर्षांची आहे. तिला वारंवार सर्दी का होते?
२. घरी कोणाला ताप आला तर मी काय करू शकतो?
३. माझे आईवडील अनेकदा “म्हणतात, झोपण्यापूर्वी टीव्हीपाहू नका. असे का आहे?”
४. माझी आजी खाण्यास नकार का देते?
५.
६.
७.
८.

यापैकी काही प्रश्नांची उत्तरे कुटुंबातील सदस्य, इतर समुदाय सदस्य आणि शिक्षकांकडे उपलब्ध असू शकतात. परंतु इतरांना उत्तरे मिळविण्यासाठी तुम्हाला डॉक्टर, परिचारिका, मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्ते (आशा कार्यकर्त्या) आणि अंगणवाडी शिक्षक/कामगार यासारख्या तज्ञांशी बोलावे लागेल. तुम्ही प्रकल्पातील विविध उपक्रम हाती घेत असताना यापैकी काही प्रश्नांची उत्तरे तुम्ही स्वतःच देऊ शकाल.

कृती ३: रुग्णालयाला भेट/देणेप्राथमिक आरोग्य केंद्र (पीएचसी)/सामुदायिक आरोग्य केंद्र (सीएचसी)

पी. एच. सी./ सी. एच. सी. रुग्णालयाला भेट/दिल्याने तुम्हाला आरोग्याशी संबंधित घटकांची सखोल समज विकसित होण्यास मदत होईल. आरोग्य तज्ज्ञांच्या आयुष्यातील एका दिवसाचे तुम्ही निरीक्षण करू शकाल. त्यांचे निरीक्षण करा, ते रुग्णावर कसे उपचार करतात, ते कोणती उपकरणे वापरतात आणि रुग्णांच्या सोयीची काळजी कशी घेतली जाते (आकृती ६.२).

तुम्ही भेटलेल्या तज्ज्ञांना प्रथमोपचार किटच्या वापराचे प्रात्यक्षिक दाखवण्याची आणि



आकृती ६.२: आरोग्यसेवा व्यावसायिकांशी संवाद

किटमध्ये ठेवण्यासाठी साहित्य आणि औषधांची यादी तयार करण्यात मदत करण्याची विनंती करा. तसेच, भविष्यात तुम्हाला मदत करू शकेल अशी उपयुक्त माहिती गोळा करा (उदाहरणार्थ, आपत्कालीन क्रमांक, रुग्णवाहिकेसाठीचा क्रमांक).

तुम्ही आधीच ओळखलेल्या प्रश्नाव्यतिरिक्त, तुम्हाला भेटणाऱ्या डॉक्टरांना आणि परिचारिकांना विचारण्यासाठी विशिष्ट प्रश्नांची उदाहरणे दिली जातात. तुमच्या मनात येणारे इतर प्रश्न जोडा.

लक्षात ठेवा, प्रकल्पादरम्यान इतर काही प्रश्न आले तरी तुम्ही नंतर त्यांच्याशी संपर्क साधण्यासाठी तज्ज्ञांकडून परवानगीची विनंती करू शकता.

भेटीची तारीख आणि

वेळ: ठिकाण: केंद्राचा

प्रकार (रुग्णालय सी./एच. सी. पी./एच. सी. इतर)/केंद्राचे नाव: तुम्ही

संपर्क साधलेल्या तज्ज्ञांचे

नाव: आपत्कालीन संपर्क:

आपत्कालीन संपर्क क्रमांक:

रुग्णवाहिकेसाठी दूरध्वनी क्रमांक:

राष्ट्रीय आपत्कालीन क्रमांक

(पोलिस, रुग्णवाहिका, अग्निशमन):

रुग्णवाहिकेसाठी ११२ राष्ट्रीय

क्रमांक: १०८ इतर कोणतीही निरीक्षणे:

तुमच्या आरोग्य पुस्तिकेसाठी: तुम्ही रुग्णालयात गेल्यानंतर खालील माहिती लिहून ठेवा.

१. तुमच्या केंद्रात कोणत्या वेगवेगळ्या सुविधा उपलब्ध आहेत?

.....

.....

२. रुग्णांना कोणत्या सेवा पुरविल्या जातात (उदाहरणार्थ, लसीकरण, बाह्यरुग्ण उपचार, निदान, रुग्णालयातील उपचार आणि विशेष उपचार)?

.....

.....

३. आपल्या भागातील सर्वात सामान्य आजार कोणते आहेत? त्यांना आपण कसे रोखू शकतो?

.....

.....

४. आणीबाणीच्या काळात आपण काय केले पाहिजे? अपघात झाला तर आपण काय करावे?

.....
.....

५. रुग्णाकडून किती शुल्क आकारले जाते? बिलिंग कसे केले जाते? पैसे कसे भरायचे? (उदाहरणार्थ, ज्येष्ठ नागरिक आणि लष्करी कर्मचाऱ्यांसाठी) काही सवलती दिल्या जातात का?

.....
.....

६. आपण एखाद्या व्यक्तीला वैद्यकीय मदतीची गरज आहे की घरीच उपचार करता येतील, हे कसे ठरवतो?

.....
.....

७. रात्री किंवा सुट्टीच्या दिवशी कोणी आजारी पडल्यास आपण काय करावे?

.....
.....

८. औषधे घेताना कोणती खबरदारी घ्यावी?

.....
.....

उपक्रम ४: प्राथमिक उपचार संच तयार करणे

एकदा तुम्ही केंद्रातील प्राथमिक उपचार किटचा वापर पाहिला आणि समजून घेतला की, तुम्ही ते शाळेत स्वतः तयार करू शकता.

आपल्या दैनंदिन जीवनात आपल्याला अनेकदा किरकोळ जखमा, अपघात, जखमा आणि किरकोळ आजार होतात. प्राथमिक उपचार संच वैद्यकीय मदत पुरवू शकतो. हे आपत्कालीन परिस्थितीसाठी मूलभूत औषधांनी सुसज्ज आहे. तुमच्या सुरक्षा सज्जता योजनेचा एक भाग म्हणून तुमच्याकडे घरी प्राथमिक उपचार संच देखील असावा.

तुम्ही ज्या प्राथमिक उपचारांवर लक्ष केंद्रित करू शकता त्या पुढीलप्रमाणे आहेत:

1. किरकोळ कापणीसाठी पट्ट्या बांधणे (आकृती ६.३).
2. किरकोळ जखमांसाठी प्राथमिक उपचार (आकृती ६.४).
3. निर्जलीकरणादरम्यान ओ. आर. एस. तयार करणे (आकृती ६.५).

लक्षात ठेवा, रुग्णाला डॉक्टरकडे नेण्यापूर्वी प्राथमिक उपचार हा केवळ आपत्कालीन उपचार असतो.

प्राथमिक उपचार संच तयार करण्यासाठी तुम्ही शाळेत कार्यशाळेचे आयोजन करू शकता. ही कार्यशाळा एखाद्या तज्ञाने आयोजित केली पाहिजे, जो एकतर आरोग्य व्यावसायिक किंवा शिक्षक किंवा पालक असू शकतो.



(अ) जखमी भागाची साफसफाई करणे

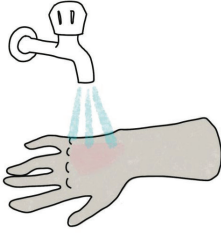


(ब) जखमेवर कापसाचा पट्टा (गोंज) ठेवा.

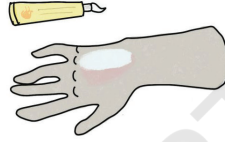


(क) जखमेभोवती पट्टी बांधणे.

आकृती ६.३: किरकोळ जखमांसाठी प्राथमिक उपचार



(अ) वाहत्या नळाच्या पाण्याखाली धुवा.



(ब) मलम लावा



(क) जळलेल्या भागावर सैल पट्टी बांधा, पण त्यावर दाब येणार नाही याची काळजी घ्या.

आकृती ६.४: जळाल्यावर प्राथमिक उपचार



(अ) एक लिटर पाणी घ्या.



(ब) अर्ध्या चहाच्या चमच्याने मीठ घाला



(क) ८ कप चहाची साखर घाला.



(ड) चांगले ढवळून घ्या

आकृती ६.५: ओ. आर. एस. (ORS) द्रावण तयार करणे

प्राथमिक उपचार किट कार्यशाळा तयार करणे

हे स्वरूप तुम्हाला कार्यशाळा आयोजित करण्यात मदत करेल.

कार्यशाळेचा कालावधी: _____

सहभागी: _____

सुविधा देणारा (तज्ज्ञ प्रथमोपचार समजून घेणारा कोणीही असू शकतो): _____

आवश्यक साहित्य: _____

कार्यशाळेचे विषयसूची

१. मूलभूत आजारांवर उपचार करण्यासाठी प्राथमिक उपचार किटच्या महत्वावर चर्चा .
२. प्राथमिक उपचार किटच्या घटकांचा शोध घेणे : शाळेच्या प्राथमिक उपचार किटमध्ये कोणती सामग्री समाविष्ट केली जाऊ शकते हे ठरवा. शाळेच्या आवारात उद्भवू शकणाऱ्या संभाव्य दुखापती आणि आरोग्याच्या समस्या आणि कोणत्या घटकांची आवश्यकता असेल यावर विचार करा.
३. प्राथमिक उपचार किटच्या घटकांचे आयोजन आणि लेबल लावणे .
४. प्राथमिक उपचार संच तयार करणे : तुम्ही निवडलेले घटक धातूच्या रुंद भांड्यात किंवा खिशासह लहान पिशवीत ठेवले पाहिजेत. तुम्ही पुड्याचा वापर करून विभाजक बनवू शकता किंवा आवश्यक असल्यास ते तुम्हाला सहज सापडेल याची खात्री करण्यासाठी घटक लहान पेट्या किंवा पिशव्यांमध्ये ठेवू शकता. पेट्टी किंवा पिशवीवर 'प्राथमिक उपचार संच' असे लेबल असणे आवश्यक आहे.
५. प्रात्यक्षिक आणि वापराचा सराव : तज्ञ कापणीसाठी पट्ट्या लावणे, किरकोळ जळजळ, निर्जलीकरण, ताप इत्यादींवर उपचार करणे यासारख्या मूलभूत प्रक्रियांचे प्रात्यक्षिक करताना नोंदी करा.
तज्ज्ञांच्या मदतीने एकदा सराव करा.
६. प्राथमिक उपचार संच कुठे ठेवायचा हे ठरवणे : प्राथमिक उपचार संच शाळेच्या आवारात सहज उपलब्ध असलेल्या ठिकाणी ठेवला पाहिजे, परंतु तरुण विद्यार्थ्यांच्या आवाक्याबाहेर ठेवला पाहिजे.

आकृती ६.१ प्राथमिक उपचार किटचे घटक दाखवते. आणखी कशाची आवश्यकता असू शकते असे तुम्हाला वाटते?

आपल्या सर्वोत्तम प्रयत्नांनंतरही आपत्कालीन परिस्थिती उद्भवू शकते, परंतु काही आजार ‘प्रतिबंधात्मक कृती’ करून टाळता येतात. याचाअर्थ पोषण आणि आहार, झोप, शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिकप्रतिबंधात्मक कृती: कल्याण आणि वातावरण सुनिश्चित करण्यासाठी काळजी घेणे आवश्यकआहे जेणेकरून लोक शक्य तितके निरोगी राहतील. हे करण्यासाठी, तुम्ही वेगवेगळ्या वयोगटातील लोकांच्या गरजा समजून घेतल्या पाहिजेत.



आकृती ६.६: प्राथमिक उपचार किटचे घटक

कृती ५: वेगवेगळ्या वयोगटातील आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक

वेगवेगळ्या वयोगटातील लोकांच्या गरजा वेगवेगळ्या असतात. तुम्ही पाहिलं असेल की बाळं जास्त खातात आणि झोपतात, तसेच वयस्क व्यक्तींना दुपारी विश्रांती घ्यायला आवडते. आपल्या कुटुंबातील सदस्यांच्या खास गरजा ओळखण्यासाठी, वेगवेगळ्या वयोगटांमध्ये आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक समजून घेणे आवश्यक आहे.

प्रत्येक कुटुंब वेगळे असते, उदाहरणार्थ, काही कुटुंबांना पालक आणि एक किंवा अधिक मुले असतात, काही एकाच घरात राहणाऱ्या अनेक पिढ्यांसह संयुक्त कुटुंबे असतात, काही केवळ एका पालकाने बनलेली असतात – आणि मुलामध्ये अनेक भिन्नता शक्य असतात. तथापि, आपल्यापैकी बहुतेकांना आपल्या विस्तारित कुटुंबात सर्व वयोगटातील लोक किंवा वेगवेगळ्या वयोगटातील कौटुंबिक मित्र असतील.

हे लक्षात घेऊन, खालील वयोगटांसाठी मूलभूत आरोग्य माहिती—आणि दैनंदिन दिनचर्येशी संबंधित काही निरीक्षणे गोळा करा—आणि त्यांचे दस्तऐवजीकरण करा: (i) ५ वर्षांपेक्षा कमी, (ii) ६ ते १८ वर्षे, (iii) १९ ते ३० वर्षे, (iv) ३१ ते ४५-वर्षे, (v) ४६ ते ६० वर्षे, (vi) ६० वर्षांपेक्षा जास्त.—जरी तुमच्या कुटुंबातील यापैकी कोणत्याही वयोगटातील सदस्य नसला/तरीही तुम्ही नातेवाईक असलेल्या मित्राकडून माहिती गोळा करू शकता. तुमच्या पुस्तिकेमधील प्रत्येक सदस्यासाठी तुम्ही ३-४ पानांचा—वापर करून किंवा आवश्यकतेनुसार प्रत्येक वयोगटासाठी वेगळे विभाग बनवू शकता.

तुम्ही विचारू शकता अशा प्रश्नांची काही उदाहरणे तक्ता ६.१ मध्ये दिली आहेत. तुमच्या गरजेनुसार या प्रश्नांमध्ये जोडा.

सर्व प्रश्न विशिष्ट व्यक्तीसाठी प्रासंगिक नसतील; तुम्ही ते टाळू शकता. ५ वर्षांखालील वयोगटातील मुलांसाठी, त्यांच्या पालकांशी बोलल्यानंतर माहिती भरा.

तक्ता ६.१: मूलभूत आरोग्यविषयक माहितीची सारणी

नाव.	
विद्यार्थ्यांशी संबंध	
लिंग	

वय.		
वर्गवारी	प्रश्न.	प्रतिसाद
आहार आणि पोषण	तुम्ही दिवसात किती वेळा जेवण करता?	१/२/३/अधिक
	तुम्ही किती वेळा फळे आणि भाज्या खाता?	दररोज/३-आठवड्यातून ४ वेळा आठवड्यातून/०-२ वेळा
	तुम्ही तुमच्या आहारात डाळी आणि धान्य यांचा समावेश करता का?	होय/ नाही
	तुम्ही तुमच्या आहारात दुग्धजन्य/ पदार्थांचे मांस समाविष्ट करता का?	होय/ नाही
	तुम्ही किती वेळा जंक फूड खाता (उदाहरणार्थ, चिप्स) आणि गोड किंवा शीतपेये घेता?	दररोज/साप्ताहिक क्वचितच/
	दररोज किती पाणी प्यावे (ग्लासात अंदाजे प्रमाण)?	
शारीरिक स्वास्थ्य	तुम्ही कोणत्याही शारीरिक हालचालींमध्ये किंवा व्यायामात गुंतलेले आहात का?	होय/ नाही
	जर होय, तर तुम्ही कोणत्या प्रकारचा व्यायाम करता? (उदा. चालणे, योग, खेळ)	
	तुम्ही आठवड्यातून किती दिवस व्यायाम करता?	
झोपेचा नमुना	तुम्हाला दररोज सरासरी किती तास झोप मिळते?	
	तुम्ही सहसा किती वाजता झोपायला जाता आणि उठता?	
	तुम्ही दिवसा झोप घेता का? जर होय, तर किती काळ?	
	तुम्ही झोपण्यापूर्वी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे (टीव्ही, फोन, संगणक) वापरता का? जर होय, तर झोपेच्या किती वेळ आधी?	
	तुमची झोपण्याची जागा शांत आणि आरामदायक आहे का?	

मानसिक आरोग्य	तुम्हाला किती वेळा तणाव किंवा चिंता वाटते?	नेहमी/कधी कधी/नाही
	आराम करण्यासाठी तुम्ही काय करता? (उदाहरणार्थ, कोणाशी तरी बोलणे, संगीत ऐकणे, व्यायाम करणे, छंद)?	
	तुम्हाला आवडणारे छंद किंवा उपक्रम आहेत का? जर होय, तर कृपया उल्लेख करा.	
	तुम्ही तुमच्या कुटुंबाला आणि मित्रांना मदतीसाठी विचारता का?	नेहमी/कधी कधी/क्वचितच
	आराम करण्यासाठी किंवा ध्यान करण्यासाठी तुम्ही किती वेळा वेळ काढता?	दररोज/कधी ना कधी/कधीच नाही
आरोग्याशी संबंधित काही विशेष गरजा (उदाहरणार्थ, लसीकरणाची आवश्यकता, नियमित औषधाची आवश्यकता असलेली कोणतीही स्थिती, डॉक्टरांचा कोणताही विशेष सल्ला)?		
आणखी काही माहिती हवी आहे का?		

हे प्रश्न आहार आणि पोषण, शारीरिक तंदुरुस्ती, झोप आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित होते. तथापि, पर्यावरणीय घटक देखील आरोग्य आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणाचे निरीक्षण करा आणि तक्ता ६.२ मधील प्रश्नांना उत्तरे द्या.

तक्ता ६.२: पर्यावरणीय घटकांशी संबंधित प्रश्न

पर्यावरण	तुमच्या घराच्या आसपासच्या भागात उघडा नाला आहे का? काही ठिकाणी पाणी साचले आहे का?	
	साचलेले पाणी असलेले असे काही ठिकाण आहे का जेथे डासांचे प्रजनन क्षेत्र बनण्याची क्षमता आहे?	

तुमच्या घराजवळ वेळेवर कचरा गोळा केला जातो का?	
तुमच्या शेजारच्या कोणत्याही नदीची किंवा इतर जलाशयाची स्थिती काय आहे?	
तुमच्या आसपास प्लास्टिक उद्योगाचा /कचरा टाकण्याचे ठिकाण आहे का?	
तुमच्या घरातील हवेची/ गुणवत्ता किती आहे/ (उद्योगांचे प्रदूषण, धूम्रदाह इ.)?	
तुमच्या घराजवळ ध्वनी प्रदूषणाचा स्रोत आहे का?	

प्रदूषणाची माहिती गोळा/करण्यासाठी टॅबलेट-स्मार्टफोनचा वापर

आवाज 'डेसिबल' (डी. बी.) मध्ये मोजला जातो. ८५ डी. बी. पेक्षा जास्त आवाज मानवांसाठी हानिकारक मानला जातो.

टॅबलेट-स्मार्टफोनवरील एप्स वापरून तुम्ही/ध्वनी प्रदूषण मोजू शकता.

मुख्य शब्दांसह शोधा: आवाज मोजण्याचे ॲप

भारतीय हवामान विभागाने (आय. एम. डी.) व्यवस्थापित केलेल्या पर्यावरण देखरेख सेवेच्या एम. ए. यू. एस. ए. एम. (MAUSAM) संकेतस्थळावर तुम्ही तुमच्या भौगोलिक स्थानावर हवेचा गुणवत्ता निर्देशांक (ए. क्यू. आय.) देखील शोधू शकता.

तुमच्याकडे आता कुटुंबातील सदस्यांच्या सर्वेक्षणातील माहिती, तसेच तुमच्या पर्यावरणाची निरीक्षणे आहेत. या माहितीचे विश्लेषण केल्याने तुम्हाला तुमचे आणि तुमच्या कुटुंबाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि राखण्यासाठी कृती आराखडा तयार करण्यास मदत होईल.

तुम्हाला माहीत होते का?

पिण्याच्या पाण्याच्या गुणवत्तेची चाचणी

चांगल्या आरोग्यासाठी स्वच्छ पिण्याचे पाणी आवश्यक आहे. दूषित पाण्यामुळे अतिसार, पटकी, विषमज्वर आणि इतर दीर्घकालीन आरोग्य समस्या उद्भवू शकतात. पाण्याच्या गुणवत्तेची चाचणी

केल्याने ते पिणे सुरक्षित आहे याची खात्री करण्यास मदत होते; यामुळे तुमच्या कुटुंबाचे हानिकारक आजारांपासून संरक्षण होऊ शकते.

पाणी पिण्यायोग्य आहे की नाही हे तपासणे खूप सोपे आहे. H₂S पट्टी चाचणी संच ही पाण्यातील जीवाणू दूषितता तपासण्यासाठी वापरली जाणारी एक सोपी पद्धत आहे.

एच २ एस पट्टी चाचणी संच वापरणे

1. दिलेल्या खुणा (२० मिली) पर्यंत बाटलीमध्ये पाण्याचा नमुना घाला.
2. बाटली झाकून घ्या आणि नीट मिसळा. पाण्याचा रंग सोनेरी तपकिरी होईल.
3. ही बाटली खोलीच्या तापमानात (सुमारे २५-३५ °से.) ठेवा. कमी तापमान असल्यास, बाटली उबदार कापडात गुंडाळून उबदार ठिकाणी ठेवली पाहिजे.
4. बाटली २४ ते २८ तासांपर्यंत हलवू नका.-
5. आता नमुन्याचा रंग पहा (आकृती ६.७).

चाचणीचा अर्थ लावणे

1. जर रंग बदलला नाही आणि सोनेरी तपकिरी राहिला तर पाणी पिण्यासाठी सुरक्षित आहे.
2. जर रंग काळा झाला तर: पाणी हानिकारक जीवाणूंनी दूषित आहे आणि पिण्यासाठी सुरक्षित नाही.



पाण्याच्या नमुन्याचा स्रोत: _____

चाचणीची तारीख: _____

परिणामांची तारीख (२४-४८ चाचणीनंतरचे तास): बाटलीतील पाण्याचा _____

रंग: _____ पाणी पिण्यासाठी सुरक्षित आहे: होय नाही

जर तुम्हाला पाणी पिण्यासाठी सुरक्षित वाटत नसेल, तर हे पाणी वापरणाऱ्यांना संभाव्य धोक्याबद्दल कळवा, उदाहरणार्थ, तुम्ही पोस्टर रंगवून ते पाण्याच्या स्रोताजवळ ठेवू शकता.

तुमच्या शिक्षकांशी आणि कुटुंबातील ज्येष्ठ सदस्यांशी परिणामांची चर्चा करा आणि पिण्यापूर्वी पाणी कसे स्वच्छ करावे हे शिका.

कृती ६: कुटुंबातील सदस्यांच्या सर्वेक्षणातील माहितीचे विश्लेषण करणे

प्रत्येक घटकासाठी कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याकडून तुमच्याकडे असलेल्या माहितीचे विश्लेषण करा. यामुळे तुम्हाला त्यांच्या गरजा काय आहेत याची कल्पना येण्यास मदत होईल. या विश्लेषणाच्या आधारे तुम्ही तक्ता ६.३ भरू शकता.

तक्ता ६.३: कुटुंबातील सदस्यांची आरोग्यविषयक माहिती

निरोगी विश्लेषणाचा सारांश			
नाव.		वय.	
घटक	काही चिंतेचे कारण आहे का?	या समस्येचे निराकरण कोण करू शकेल?	कारवाई करण्यासाठी कोण जबाबदार आहे (समाज, स्वतः, डॉक्टर, कुटुंबातील सदस्य, इतर)?
आहार आणि पोषण			
शारीरिक स्वास्थ्य			
झोपेचा नमुना			
मानसिक आरोग्य			
पर्यावरण			

जेव्हा तुम्ही विश्लेषण करता, तेव्हा ज्येष्ठांच्या (उदाहरणार्थ, ध्वनी प्रदूषणामुळे झोपेची कमतरता), बाळांच्या (उदाहरणार्थ, विशेष प्रकारचे अन्न तयार करणे) आणि अपंग व्यक्तींच्या ('दिव्यांग') विशिष्ट गरजा लक्षात ठेवा. दिव्यांग

उपक्रम ७: तुमचे आणि कुटुंबाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी योजना तयार करणे

तुम्ही वातावरणात काही गोष्टींची अनुपस्थिती आणि उपस्थिती नोंदवली. कोणती कारवाई करणे आवश्यक आहे आणि कोणी कारवाई करणे आवश्यक आहे हे ओळखा. उदाहरणार्थ, आजूबाजूच्या भागातील डासांचे उच्चाटन करण्यासाठी तुम्ही काय करू शकता, – तुम्ही स्वच्छता मोहीम सुरू कराल का? किंवा संबंधित नगरपालिका प्राधिकरणाकडे हा मुद्दा उपस्थित करण्यासाठी वडिलधाऱ्यांचा पाठिंबा घ्या?

तुमच्या विश्लेषणावर आधारित तक्ता ६.४ भरा.

तक्ता ४.०: प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवा कृती

अनु. क्र.	कोणती निरीक्षणे तुम्हाला चिंतेत टाकतात?	या प्रकरणाची काळजी घेतली जात आहे हे सुनिश्चित करण्याची जबाबदारी कोणाची आहे?	तुम्ही त्यांना कशी माहिती द्याल?	तुम्ही काही करू शकता का? जर होय, तर ते काय आहे?

कृती करणे: झिरपण खड्डा तयार करणे.

झिरपण खड्डा

साचलेले पाणी हे डासांचे प्रजनन क्षेत्र आहे. त्यामुळे स्वयंपाकघर किंवा कपडे धुण्याच्या जागेभोवती अतिरिक्त/पाणी शोषून घेण्यासाठी झिरपण खड्डे तयार केले जातात. झिरपण खड्डे बोअरवेलच्या इतर पाण्याच्या स्रोतापासून/ किमान ५ मीटर अंतरावर आणि इमारतीपासून ५ मीटर अंतरावर देखील तयार केले पाहिजेत (आकृती ६.८).

झिरपण खड्डा तयार करण्यासाठी पुढील पायऱ्यांचे अनुसरण करा (आकृती ६.९):

१. १ मीटर × १ मीटर × १ मीटरचा खड्डा खोदावा, जिथे अतिरिक्त पाणी सोडायचे आहे.
२. वाळू आणि विटांचे अनुक्रमे २० सें. मी. पर्यायी थर तयार करा.
३. पुढे, थरांच्या वर वाळूचा १० सें. मी. जाड थर तयार करा.
४. अतिरिक्त पाणी झिरपण खड्ड्यात नेण्याची व्यवस्था करा.



आकृती ६.९: झिरपण खड्ड्यात ठेवलेले आणि नळाला जोडलेले एक ढोल (छेद चित्र)

तुम्ही खड्ड्यात एक जुना ड्रम देखील ठेवू शकता. त्यात छिद्रे करा आणि वर सांगितल्याप्रमाणे ड्रमच्या आत थर बनवा (आकृती ६.९).

हा झिरपण खड्डा साचलेले पाणी आणि त्यामुळे डासांची पैदास रोखेल.

तुमच्या गटातील माहितीच्या विश्लेषणावर चर्चा करा. या चर्चेच्या आधारे, शाळेतील आणि सभोवतालच्या पर्यावरणीय घटकांमुळे होणारे आजार टाळण्यासाठी तुमचा वर्ग कोणती सर्वात महत्त्वाची कारवाई करेल ते लिहा .

.....

.....

.....

कृती ८: पर्यावरणाशी संबंधित कृती रोखणे

उपचारापेक्षा प्रतिबंध नेहमीच चांगला असतो. त्यामुळे, आतापर्यंतच्या उपक्रमांच्या आधारे, आरोग्य राखण्यासाठी प्रत्येक घटकाशी संबंधित तुम्ही कोणत्या प्रकारची कारवाई कराल?

तुम्ही तुमच्या कुटुंबासह कोणत्या महत्त्वाच्या कृतींची अंमलबजावणी कराल याचा विचार करा.

१. पोषक तत्वांनी समृद्ध आहार (उदाहरणार्थ, घरी शिजवलेले अन्न, चिप्स आणि पॅकेज केलेले स्नॅक्स यासारखे जंक फूड टाळा)

(अ)

(ब)

(क)

२. झोप (उदाहरणार्थ, एकाच वेळी झोपणे, झोपण्यापूर्वी इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे टाळणे)

(अ)

(ब)

(क)

३. शारीरिक तंदुरुस्ती (उदाहरणार्थ, मित्र आणि कुटुंबासमवेत योग करणे)

(अ)

(ब)

(क)

४. मानसिक आरोग्य (उदाहरणार्थ, रात्री एकत्र खाणे, कुटुंब आणि मित्रांसोबत खेळ खेळणे)

(अ)

(ब)

(क)

५. पर्यावरण (उदाहरणार्थ, डासांची जाळी वापरणे, कचऱ्याची विल्हेवाट लावणे)

(अ)

(ब)

(क)

६. कोणत्याही विशेष गरजा पूर्ण केल्या पाहिजेत

(अ)

(ब)

(क)

तुम्हाला माहीत होते का?

मलेरिया ही आपल्या देशातील प्रमुख आरोग्य समस्यांपैकी एक आहे. हे संक्रमित मादी एनोफिलीज डास चावल्यामुळे होते. तथापि, डासांच्या जाळ्याचा वापर करून मलेरिया रोखण्याचा एक – सोपा उपाय आहे, जो डास चावण्यापासून रोखून मलेरियाची प्रकरणे कमी करतो.

ओळखलेल्या कृतींचा सातत्याने सराव केल्याने तुम्हाला परिणाम दिसण्यास मदत होईल. तुम्ही करणार असलेल्या पाच महत्वाच्या कृती ओळखा. तक्ता ६.५ मध्ये दिलेल्या नमुन्याचा वापर करून दर महिन्याला त्यांचा मागोवा घ्या.

तक्ता ६.५: निरोगी जीवनासाठी केलेल्या कृतींचा मागोवा

कृतीचा मागोवा घेणारा (महिना:.....)				
प्रमुख कृती	रात्री ९.३० वाजता झोपायला जा.	रात्रीचे जेवण एकत्र खा	योगाभ्यास	
तारीख				

आपल्या पूर्वजांना आरोग्याच्या महत्त्वाविषयी सखोल जाणीव होती. बृहदारण्यक उपनिषदातील एक श्लोक म्हणतो:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कशःखभाग्भवेत ।

याचा अनुवाद असा होतो:

सर्व संवेदनशील प्राण्यांना शांती लाभो,
कोणालाही आजार होऊ देऊ नका,
जे शुभ आहे ते सर्वांनी पाहावे, कोणालाही त्रास होऊ नये.

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला सुरक्षित ठेवण्यासाठी तुमच्या कौटुंबिक आरोग्य पुस्तिका सुज्ञपणे वापरा.

मी इतरांकडून काय शिकलो?

१. तुमच्या मते, आरोग्य केंद्राला भेट देताना आणि आरोग्य व्यावसायिकांशी संवाद साधताना तुम्ही शिकलेल्या दोन सर्वात महत्त्वाच्या गोष्टी कोणत्या होत्या?

.....

.....

२. बऱ्याचदा, आपल्याला काय करायचे आहे याची आपल्याला चांगली जाणीव असते आणि तरीही आपण त्याचा सराव करत नाही. उदाहरणार्थ, आपल्या सर्वांना माहित आहे की व्यायाम महत्त्वाचा आहे, परंतु आपण अनेकदा तो टाळतो. याचे कारण काय आहे असे तुम्हाला वाटते? हे बदलण्यासाठी काय करता येईल?

.....

.....

मी काय केले आणि त्यासाठी किती वेळ लागला?

एखादा उपक्रम पूर्ण करण्यासाठी किती वेळ लागतो हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.

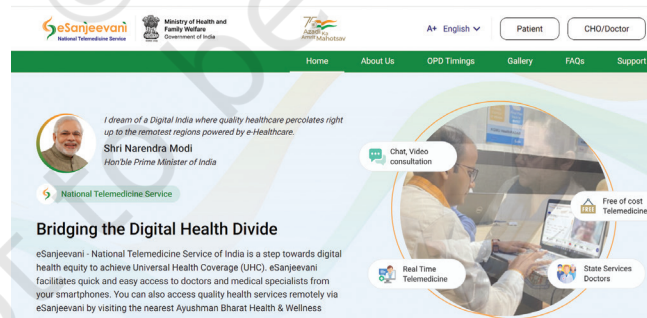
प्रत्येक उपक्रमावर तुम्ही खर्च केलेल्या तासांच्या अंदाजे वेळेची गणना करा. पुढील पृष्ठावरील

कालरेषेवर त्यांना चिन्हांकित करा.जर तुम्ही पुस्तकात सुचवलेल्या क्रियाकलापांपेक्षा जास्त केले असेल तर कृपया संख्या आणि वेळ जोडा.

उपक्रम	१	२	३	४	५	६	७	८
लागलेला वेळ. (कालावधी)	---	---	---	---	---	---	---	---

मी आणखी काय करू शकतो?

१. आरोग्याच्या गरजांशी संबंधित भरपूर कचरा तयार होतो. उदाहरणार्थ, बाळाचे डायपर, वृद्धांसाठी डायपर, कालबाह्य झालेली औषधे जी वापरली गेली नाहीत, इत्यादी. या कचऱ्याची विल्हेवाट/कशी लावली जाते याचा तुम्ही कधी विचार केला आहे का? अशा प्रकारचा कचरा घरात आणि शाळेत कसा टाकायचा याची माहिती मिळवा आणि त्यासाठी एक योजना तयार करा.
२. स्थानिक आरोग्य व्यावसायिकांच्या मदतीने तुमच्या समाजातील वेगवेगळ्या वयोगटातील मुलांच्या लसीकरणाची योजना तयार करा. पोलिओ लसीकरण मोहिमेत सहभागी व्हा.
३. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने व्यवस्थापित केलेल्या ई-संजीवनी या ऑनलाईन पोर्टलच्या टेलिमेडिसिन सुविधेचा शोध घ्या (आकृती ६.१०). डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी त्याचा कसा वापर केला जाऊ शकतो ते शोधा.



आकृती ६.१०: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाद्वारे व्यवस्थापित ई-संजीवनी पोर्टल

विचार करा आणि उत्तर द्या

१. तुम्हाला काय करायला मजा आली?
२. तुम्हाला कोणत्या आव्हानांना सामोरे जावे लागले?
३. पुढच्या वेळी तुम्ही वेगळे काय कराल?
४. तुमच्या मते, पिण्याचे पाणी कसे प्रदूषित होते आणि ते पिण्यासाठी सुरक्षित आहे याची तुम्ही खात्री कशी कराल?
५. तुम्ही नुकतेच केलेल्या कामाशी संबंधित कामांची काही उदाहरणे ओळखा. उदाहरणार्थ, डॉक्टर, परिचारिका, आशा कार्यकर्ता, अंगणवाडी कार्यकर्ता, समुपदेशक. आरोग्याशी संबंधित इतर कोणत्याही प्रकारच्या कामाचा तुम्ही विचार करू शकता का? आजूबाजूला बघा, लोकांशी बोला आणि तुमचे उत्तर लिहा.