

परियोजना 6

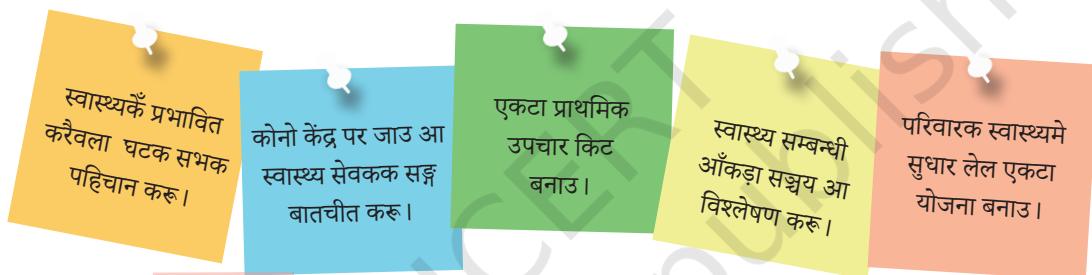
पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका



0785CH06

ई परियोजना अहाँकेँ अपन परिवारक स्वास्थ्य आ कल्याणक देखभालक सम्बन्धमे बुझबाक लेल मदति करत। अहाँ एकटा पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिका बनाएब आ अपन परिवारक स्वास्थ्यमे सुधारक लेल उपायक पहिचान करब।

परियोजनाक हिस्साक रूपमे, अहाँ निम्नलिखित काजमे सक्षम होएब



चित्र 6.1: स्वास्थ्य आ कल्याण लेल हमरासभ लेल बना कऽ राखव आवश्यक।

परिवारक स्वास्थ्य परिवारक भीतर सभ सदस्यक सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक आ भावनात्मक कल्याणकें उल्लेखित करैत अछि। व्यक्ति आ पूरा परिवारक स्वास्थ्य एक दोसरसँ जुड़ल अछि।

नीक स्वास्थ्य आहार, शारीरिक स्वास्थ्य, नींद, मानसिक कल्याण, आ पर्यावरणीय घटक सहित कतेको घटकसँ उत्पन्न होइत अछि (चित्र 6.1)। यद्यपि ई सभ घटक अलग-अलग वयसक लोकक लेल महत्वपूर्ण अछि, मुदा अलग-अलग वयसवर्गक लोकक जरूरति अलग-अलग अछि। ई परियोजना परिवारक अलग-अलग सदस्यक जरूरतिकें बुझबाक आ परिवारक स्वास्थ्य पुस्तिका तैयार करबाक सँ सम्बंधित अछि।

अहाँ स्कूलमे, परिवार आ मित दुनूसँ स्वास्थ्यक महत्वक विषयमे सीखलहुँ अछि। अहाँ एहि बातसँ सेहो अवगत छी जे अहाँक सुखक लेल नीक स्वास्थ्य, अनुकूल दृष्टिकोण आ मानसिक कल्याण बहुत महत्वपूर्ण अछि। भऽ सकैत अछि जे अहाँ योगक अभ्यास कऽ रहल होइ आ देखलहुँ जे ई नहि मात्र शारीरिक रूप सँ स्वस्थ रहबामे बल्कि पूरा दिन शान्त आ ऊर्जावान रहबामे सेहो मदति करैत अछि। अहाँ जे किछु कऽ रहल छी ओहि पर ध्यान केन्द्रित करबामे सक्षम भऽ कए अहाँ बेसी लचीला आ मजबूत भऽ जाइत छी।

अहाँ ई सेहो सीखलहुँ जे शरीरक जरूरतसभकें पूरा करबाक लेल पौष्टिक आ सन्तुलित आहार जरूरी अछि। शरीरक अलग-अलग जरूरतसभकें पूरा करबाक लेल भोजनक अलग-अलग घटक जरूरी अछि, आ हमरा सभकें काज करबाक आ खेलेबाक लेल शक्ति दैत अछि।

एकर अतिरिक्त आराम सेहो बहुत महत्वपूर्ण अछि। जखन हम सुतैत छी तखन हमर शरीर स्वयंकें ठीक करैत अछि, आ हम नव भऽ कऽ जागैत छी आ दोसर दिनक लेल तैयार भऽ जाइत छी। वयसक आधार पर, दैनिक एकटा निश्चित सङ्ख्याक घण्टाक लेल सुतब स्वास्थ्यक लेल बहुत महत्वपूर्ण अछि।

सकारात्मक दृष्टिकोण आ मानसिक कल्याण समान रूपसँ महत्वपूर्ण अछि। सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, व्यक्तिगत स्वच्छता, सकारात्मक विचार, आ दयालुता मानसिक कल्याणक लेल महत्वपूर्ण अछि। एकर सङ्ग-सङ्ग एहन काज करब जे अहाँकें पसिन्न पड़ैत अछि आ प्रियजनक सङ्ग समय व्यतीत करब महत्वपूर्ण अछि।

एखनो, एहि सभ प्रयासक बावजूद, लोक पर्यावरण घटक सहित विभिन्न कारण सँ बीमार पड़ैत छथि। एहि लेल अहाँकें अपन आ अपन परिवारक रक्षा करबाक लेल ध्यान रखबाक जरूरति अछि। उदाहरणक लेल, समय पर टीकाकरण, सङ्क्रमणक प्रसारकें रोकबाक लेल सावधानी राखब, परिवेशकें साफ रखब, आ ई सुनिश्चित करब जे पानि जमा नहि भऽ सकैत अछि जतए मच्छरक प्रजनन कऽ सकैत अछि। ई जानि जे कोना सहायता माँगब आ कखन चिकित्सकसँ भेंट करब सेहो महत्वपूर्ण अछि।

एहि तरहँ, स्वास्थ्य सुनिश्चित करबाक लेल जरूरी घटक सभ सन्तुलित आ पौष्टिक – आहार, शारीरिक स्वास्थ्य, निंद, अनुकूल दृष्टिकोण आ मानसिक कल्याण, आ पर्यावरणीय घटक अछि।

एहि परियोजनामे अहाँ एहि घटक सभक विषयमे आ अपन आ अपन परिवारक स्वास्थ्यक रख-रखावक लेल की कएल जा सकैत अछि, एकर विषयमे बेसी जानब। अहाँ अभिलेख विकसित करब आ एकर रख-रखाव करब आ अपन कार्य योजना परिवारक स्वास्थ्य पुस्तिकामे लिखब।

हम की कऽ सकैत छी?

एहि परियोजनाक अन्त धरि अहाँ सक्षम होएब:

1. अलग-अलग वयस समूहक व्यक्तिक विशिष्ट जरूरतक पहिचान करू।
2. परिवारमे कोनो स्वास्थ्य समस्याक उत्तर दियौ।
3. स्कूल आ घरमे उपयोग लेल एकटा प्राथमिक चिकित्सा पेटी बनाउ।
4. परिवारमे नीक स्वास्थ्य आ कल्याणक समर्थन करबाक लेल एकटा योजना बनाउ।

हमरा की चाही?

1. पुस्तिका आ लेखन सामग्रीक/लेल कापी कागज आ गांथयवला।
2. प्राथमिक चिकित्सा सामग्री (छोट पट्टी, सू धरि गेंद या स्वाब, मेडिकल टेप, हैंड सैनिटाइजर कीटाणुनाशक, मास्क आ दस्ताना, रोगाणुनाशक/मलहम, डॉक्टरक सलाह पर बुनियादी दवाई, नमक, चीनी, ओआरएस, थर्मामीटर, चिमटा, कैची, सुरक्षा पिन, आ विशेषज्ञक सलाह पर अन्य)।

हम अपन आ दोसरकेँ कोना सुरक्षित राखि सकैत छी?

1. अहाँकेँ सभ सुरक्षा निर्देशक पालन करबाक चाही, आ निर्देशक अनुसार उपकरण आ उपकरणक उपयोग करबाक चाही।
2. अस्पताल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी. एच. सी.) सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी. एच./ सी.) क भ्रमणक क्रममे अपन दूरी बना कऽ राखू आ अपन आ/रोगीक सुरक्षाक लेल मास्क

पहिरू। भेंटक बाद अपन हाथ नीक जकाँ धोएब मोन राखू।

3. सङ्क्रमणक प्रसारकें रोकबाक लेल विशेषज्ञ आ अपन शिक्षक द्वारा/निर्देशित उपयोग कएल गेल दस्ताना, मास्क आ पट्टीक निपटारा करू।
4. घायल, छोट बच्चा आ वृद्धलोकनिक प्रति सम्वेदनशील आ सहानुभूतिपूर्ण रहू।
5. विविधताकें स्वीकार करब लोक सभक शरीरक आकार, आकार, अथवा भोजनक आदतिकें आधार पर न्याय नहि करू।

इंटरनेट सुरक्षा: इंटरनेटक उपयोग करैत काल अपन शिक्षकसँ सहायता लेल पूछू। ध्यान राखू जे बिना जाँच कएल किछु अपलोड या डाउनलोड नहि करू। कोनो ठाम व्यक्तिगत जानकारी साझी नहि करू।

शुरू करबासँ पहिने हमरा की जनबाक जरूरति अछि?

अहाँ स्वास्थ्यकें प्रभावित करैबला किछु सामान्य घटककें जनैत छी।

अपन समूहक दोसर लोक, अपन माता-पिता आ शिक्षक सभक सङ्ग स्वास्थ्यकें प्रभावित करएबला घटक पर चर्चा करू।

गतिविधि 1: स्वास्थ्यकें प्रभावित करैबला घटक

किछु घटक जे हमर स्वास्थ्यकें प्रभावित करैत अछि से निच्चाँ देल गेल अछि। कृपया उदाहरण दियौ जे ई हमरा सभकें कोना प्रभावित करैत अछि। कोनो एहन घटक जोड़ जे अहाँकें महत्वपूर्ण लगैत अछि।

1. व्यक्तिगत स्वच्छताक अभाव।.....
2. प्रदूषण (जेना, हल्ला, हवा, माँटि, पानि).....
3. अस्वच्छ वातावरण.....
4. पौष्टिक आ सन्तुलित आहारक अभाव.....
5. अकेलापन
6. नींदक कमी.....
7. कसर धरि अभाव.....
8. टीवी मोबाइल/फोनक अत्यधिक उपयोग.....
9. कोनो आन घटक जेना अहाँ सोचि सकैत छी.....

अहाँ कोन-कोन घटकक विषयमे किछु कऽ सकैत छी, आ कोन-कोन बात सभ अहाँक नियन्त्रणसँ बाहर अछि?

.....

.....

की अहाँ जनै छी ?

ई स्वास्थ्य विशेषज्ञक किछु अनुशंसा अछि ।

आहार आ पोषण

1. **भोजनक आवृत्ति:** लगातार अन्तराल पर तीन मुख्य भोजन आ 1-2 स्वस्थ कम भोजनक सेवन अत्यधिक भोजन या शाक्ति मे कमी सँ बचबैत अछि ।
2. **हाइड्रेशन:** पाचन, तापमान विनियमन, आ मानसिक एकाग्रताक लेल प्रतिदिन कम सँ कम 6-8 गिलास पानि पीयब जरूरी अछि ।
3. **घर मे रान्हल भोजन खाउ आ बाहरी भोजनक सीमित करू:** बाहरसँ आदेश कएल गेल दालि फ्राई आ भात सन 'साधारण भोजन' सेहो स्वस्थ नहि भऽ सकैत छैक किएकि अहाँ तेलक मात्राक सम्बन्धमे अनिश्चित छी वा दालि तुरन्त रान्हल गेल छै वा बसिआ । एहि लेल, बाहरसँ आदेश कएल गेल भोजन, बाहरी स्नैक (जेना, चिप्स), चीनी मिलायल पेय, आ तरल भोजनक सीमित करब स्वास्थ्यक लेल नीक छैक ।

निद्रा चक्र

1. नींदक अवधि उम्रक हिसाबसँ भिन्न होइत अछि । आदर्श रूपसँ, लगभग 9-11 घण्टाक नींद 6-13 आयुक छात्रक लेल आदर्श अछि, जखन कि वयस्कक लेल लगभग 8-9 घण्टाक नींद पर्याप्त अछि । 5 सालसँ कम आयुक बच्चाकेँ 11 घण्टासँ बेसी सूतब जरूरी होइत छैक ।
2. स्वस्थ शरीरक कार्यप्रणाली सेहो नियमित नींदक कार्यक्रम (प्रतिदिन एकहि समय पर सूतब आ उठब) द्वारा निर्धारित होइत अछि; ई शरीरक आन्तरिक घड़ीकेँ नियन्त्रित करबामे मदति करैत अछि ।
3. हल्ला, तेज रोशनी, या असुविधाजनक बिछौना व्यवधान नींदक स्वरूपकेँ प्रभावित कऽ सकैत अछि ।
4. आसानीसँ सुतवा लेल, उत्तेजक गतिविधिसँ बचू, जेना स्क्रीन टाइम, तेज सङ्गीत, या सूतबसँ एक घंटा पहिने गरिष्ठ भोजन ।

शारीरिक स्वास्थ्य

1. शारीरिक गतिविधिक कमी आ गतिहीन जीवन शैलीक दीर्घावधिमे शरीरक कार्यपर बड्ड हानि घटक प्रभाव पड़ि सकैत अछि ।
2. एकरूपता महत्वपूर्ण अछि, तँ अहाँकेँ एहन शारीरिक गतिविधिक चयन करबाक चाही जे अहाँकेँ पसिन्न हो । ई योग, खेल साधारण टहलब भऽ सकैत अछि ।

मानसिक कल्याण

जेना हमर शारीरिक कल्याण कतेको घटकसँ प्रभावित भऽ सकैत अछि, तहिना हमर मानसिक कल्याण सेहो प्रभावित होएबाक आशङ्का अछि । जेना, कोनो दोस् धरि सङ्ग लड़ाई, परीक्षाक तनाव, परिवारक बारे मे चिन्ता, या कोनो अन्य कारणसँ । मानसिक आ शारीरिक कल्याण आपसमे जुड़ल अछि, आ दुनू समान रूपसँ महत्वपूर्ण अछि । मिला आ परिवारक सङ्ग समय व्यतीत करब, आ खेल आ खेल सहित उत्पादक गतिविधिसभ पर समय व्यतीत करब, मानसिक कल्याणकेँ स्थायी रखबामे सहायता करैत अछि ।



हमरा की करबाक चाही?

अहाँ स्वास्थ्यकेँ प्रभावित करैबला घटककेँ चिन्हित कएलहुँ अछि आ किछु प्रश्नकेँ ध्यानमे राखि चुकल छी। जेना-जेना अहाँ अपन परियोजना पर काज करब, अहाँ प्रयास करब आ एहि प्रश्न सभक उत्तर ताकब। अहाँ अलग-अलग वयस समूहक व्यक्तिक जरूर धरिँ बुझब आ अपन लगपासक पर्यावरणीय घटक सभक पहिचान करब जे स्वास्थ्यकेँ प्रभावित कऽ सकैत अछि। अहाँ प्राथमिक चिकित्सा कोना प्रदान करब, आ चिकित्सा देखभालक लाभ कोना लेब से सेहो सीखब।

अन्तमे, अहाँ अपन आ अपन परिवारक स्वास्थ्यमे सुधार आ देख रेख लेल एकटा कार्य योजना बनाएब। ई सभ अहाँक पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिकाक हिस्सा होइत।

अहाँ इंटरनेट पर खोज कऽ परिवारक स्वास्थ्य आ प्राथमिक उपचार धरिनीकक विषयमे बेसी जानि सकैत छी।

अहाँ पारिवारिक स्वास्थ्य, मूल प्राथमिक चिकित्सा आ चरण, पारिवारिक स्वास्थ्य आ कल्याणक लेल सुझाव, सामान्य चोटक लेल प्राथमिक चिकित्सा आदि मुख्य शब्दक उपयोग करैत अनुसन्धान कऽ सकैत छी।

गतिविधि 2 अहाँ आ अहाँक परिवारक स्वास्थ्यसँ सम्बन्धित प्रश्न तैयार करब।

अपन आ अपन परिवारक सदस्यक स्वास्थ्यक विषयमे सोचू। अहाँक मस्तिष्कमे कोन-कोन प्रश्न अबैत अछि?

ई प्रश्न वा कोनो प्रासङ्गिक विचार अपन पुस्तिका मे लिखू। किछु उदाहरण अगिला पृष्ठ – पर देल गेल अछि। एहि नमूना प्रश्नमे उत्तरक लेल स्थान छोड़ि देबाक स्मरण राखू।

1. हमर छोट बहिन 4 बरखक अछि। ओकरा एतेक बेर सर्दी किएक होइत अछि?
2. जँ घरमे ककरो बुखार अबैत अछि तखन हम की कऽ सकैत छी?
3. हमर माता-पिता बहुधा कहैत छथि, “सुतबासँ पहिने टी. वी. नहि” देखू। एहन किएक होइत अछि?
4. हमर दादी भोजन करबाकसँ मना किएक करैत छथि?
5.
6.
7.
8.

एहि मे सँ किछु प्रश्नक उत्तर परिवारक सदस्य, अन्य समुदायक सदस्य आर शिक्षकक सङ्ग उपलब्ध भऽ सकैत अछि। मुदा दोसरक उत्तर प्राप्त करबाक लेल अहाँकेँ चिकित्सक, नर्स, मान्यताप्राप्त/सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा कार्यकर्ता), आ आङ्गनवाड़ी शिक्षक कार्यकर्ता सन विशेषज्ञसँ बात करय पड़ि सकैत अछि। परियोजनामे विभिन्न गतिविधिकेँ शुरू करैत अहाँ एहिमेसँ किछु प्रश्नक उत्तर स्वयं सेहो दऽ सकैत छी।

गतिविधि 3: अस्पताल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी)/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.)केर भ्रमण

अस्पताल/पी.एच.सी./सी.एच.सी. गेलासँ अहाँकेँ स्वास्थ्यसँ सम्बन्धित घटक सभक गम्भीर समझ विकसित करबामे सहायता भेटत। अहाँ कोनो स्वास्थ्य विशेषज्ञक जीवनमे एक दिनक भेंट कऽ सकैत छी। ओकरा सभक भेंट करू, ओ कोनो रोगीक इलाज कोना करैत छथि, ओ कोन उपकरणक उपयोग करैत छथि, आ रोगीक आरामक ध्यान कोना राखल जाइत अछि (चित्र 6.2)।

जाहि विशेषज्ञसँ अहाँ भेंट करैत छी हुनका प्राथमिक चिकित्सा किटक उपयोग प्रदर्शित करबाक लेल अनुरोध करू, आ किटमे रखबाक लेल सामग्री आ दवाई सभक सूची एक सङ्ग रखवपे अहाँ सहायता करू। सङ्ग्रहि, उपयोगी जानकारी एकत्रित करू जे भविष्यमे अहाँक मदति कऽ सकैत अछि (जेना, आपा धरिलीन नम्बर, एम्बुलेंसक नम्बर)।

अहाँ पहिनेसँ चिन्हल गेल प्रश्नक अतिरिक्त, अहाँ जे चिकित्सक आ नर्ससँ भेंट करैत छी हुनका पूछबाक लेल विशिष्ट प्रश्नक उदाहरण देल जाइत अछि। अन्य प्रश्न जोड़ू जे अहाँक दिमागमे अबैत अछि।

मोन राखू, चाहे परियोजनाक अवधि किछु अन्य प्रश्न सामने आबए, अहाँ बाद मे विशेषज्ञ सँ सम्पर्क करबा लेल अनुमतिक अनुरोध कऽ सकैत छी।



चित्र 6.2: स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञक सङ्ग गपसप

तिथि आ भ्रमणक समय:

स्थान:

केन्द्रक/प्रकार (अस्पताल/सी.एच.सी./पी.एच.सी./अन्य)

केन्द्रक नाम

विशेषज्ञक नाम जिनकासँ अहाँ गपसप कएलहुँ:

आपा धरिलीन सम्पर्क:

आपा धरिलीन सम्पर्क नम्बर:

एम्बुलेन्स लेल फोन नम्बर:

राष्ट्रीय आपा धरिलीन नम्बर (पुलिस, एम्बुलेन्स, दमकल): 112

एम्बुलेन्स लेल राष्ट्रीय नम्बर: 108

कोनो अन्य टिप्पणी:

अपन स्वास्थ्य पुस्तिका लेल: अस्पतालगे लाक बाद निम्नलिखित जानकारी लिखू।

1. अहाँक केन्द्रमे कतेक अलग-अलग सुविधा उपलब्ध अछि?

.....
.....

2. रोगीकेँ कोन-कोन सेवा प्रदान कएल जाइत अछि (जेना टीकाकरण, बाह्य रोगी उपचार, निदान, अस्पतालमे उपचार, आ विशेष उपचार)?

.....
.....

3. हमर क्षेत्रमे सभसँ सामान्य बीमारी कोन-कोन अछि? हम ओकरा कोना रोकि सकैत छी?

.....
.....

4. आपात स्थितिमे हमरा सभकेँ की करबाक चाही? दुर्घटना भेलापर हमरा सभकेँ की करबाक चाही?

.....
.....

5. रोगीसँ कतेक शुल्क लेल जाइत अछि? बिलिङ्ग कोना कएल जाइत अछि? भुगतान कोना कएल जाय? की कोनो रिआईत देल गेल अछि (जेना- वरिष्ठ नागरिक आ सैन्य कार्मिक लेल)?

-
-
6. हमसभ कोना तय करैत छी जे ककरो चिकित्सा सहायताक जरूरति अछि वा हमसभ घर पर प्रबन्धन कऽ सकैत छी?
-
-

7. जँ रातिमे वा छुट्टी पर कोनो व्यक्ति बीमार पड़ैत अछि तखन हमरा सभकेँ की करबाक चाही?
-
-

8. दवाइ लैत काल कोन-कोन सावधानी रखबाक चाही?
-
-

गतिविधि 4: प्राथमिक उपचार किट बनाउ

एक बेर जखन अहाँ केन्द्रमे प्राथमिक उपचार किटक उपयोग देखि लेलहुँ आ बुझि लेलहुँ तँ अहाँ एकरा स्कूलमे स्वंय बना सकैत छी।

हम सभ अपन दैनिक जीवनमे अक्सर छोट-मोट चोट, दुर्घटना, घाव, आ छोट-मोट बीमारीक अनुभव करैत छी। एकटा प्राथमिक उपचार किट उपचार सहायता प्रदान कऽ सकैत अछि। ई आपा धरिलीक लेल बुनियादी दवाइसँ सुसज्जित अछि। अपन सुरक्षा तैयारी योजनाक एकटा हिस्साक रूपमे अहाँ लग घरमे प्राथमिक उपचार किट सेहो रहबाक चाही।

प्राथमिक उपचारक जे गतिविधि सभ पर अहाँ ध्यान केन्द्रित कऽ सकैत छी से अछि:

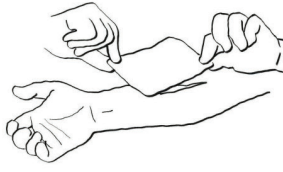
1. छोट-छोट कटबाक लेल पट्टी बाँधब (चित्र 6.3)।
2. छोट-मोट जरबाक चोट लेल प्राथमिक उपचार (चित्र 6)।
3. पानिक कमीक अवधिमे ओ. आर. एस. तैयार करब (चित्र 6.5)।

मोन राखू, रोगीकेँ चिकित्सक लग लऽ जएबासँ पहिने प्राथमिक उपचार मात्र आपा धरिलीन उपचार अछि।

अहाँ प्राथमिक उपचार किट तैयार करबाक लेल स्कूलमे कार्यशाला आयोजित कऽ सकैत छी। कार्यशाला कोनो विशेषज्ञ द्वारा आयोजित कएल जा सकैत अछि, जे वा तँ स्वास्थ्य पेशेवर या शिक्षक या अभिभावक भऽ सकैत अछि।



(क) घोट लागल क्षेत्रकेँ साफ करू।

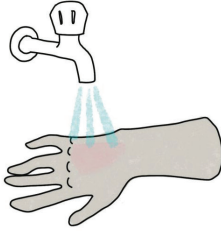


(ख) घाव पर जालीदार पट्टी लगाउ।

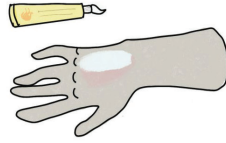


(ग) घावक चारूकात पट्टी बाँधू।

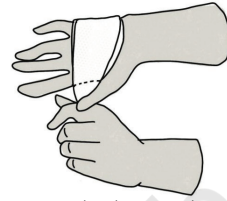
चित्र 6.3: छोट-मोट घावक प्राथमिक उपचार।



(क) बहैत नलक पानिसँ धोउ।



(ख) दबाइ लगाउ।



(ग) ढील पट्टीसँ झाँपू जाहि सँ जरल स्थान पर कोनो दबाव नहि पड़े।

चित्र 4-4: जरल लेल प्राथमिक उपचार।



(क) एक लीटर पानि लिअ



(ख) आधा चम्मच नोन मिलाउ।



(ग) 8 चम्मच चीनी मिलाउ।



(घ) सावधान रहू।

चित्र 6.5: ओ. आर. एस. घोल तैयार करब

प्राथमिक उपचार किट कार्यशाला बनाओल जा रहल अछि।

एहि प्रारूपसँ अहाँकेँ कार्यशाला आयोजित करबामे सहायता भेटत।

कार्यशालाक अवधि: _____

जे भाग लैत छथि: _____

सुविधाकर्ता (केओ व्यक्ति भऽ सकैत छथि जनिका प्राथमिक शिक्षाक समझ हो): _____

जरूरी सामग्री: _____

कार्यशालाक विषय-वस्तु

1. मूल बीमारीक इलाज लेल प्राथमिक उपचार किटक महत्व पर चर्चा।
2. प्राथमिक उपचार किटक अङ्ग सभक अन्वेषण: ई तय करू जे स्कूलक प्राथमिक उपचार किटमे कोन-

कोन सामग्रीकें शामिल कएल जा सकैत अछि। सम्भावित चोट आ स्वास्थ्य समस्या सभ जे स्कूल परिसरमे भऽ सकैत अछि आ कोन-कोन इकाई सभक जरूरत होइत, एहि पर विचार-विमर्श करू।

3. प्राथमिक उपचार किटक अङ्गकें व्यवस्थित आ नामलीखि साटब ।
4. प्राथमिक उपचार किट बनेनाइ : अहाँ जे इकाई चुनलहुँ अछि, ओकरा धातुक एकटा चौड़ा पात वा पॉकेटक सङ्ग एकटा छोट झोरामे राखल जएबाक चाही। अहाँ कार्डबोर्डक उपयोग करैत विभाजक बना सकैत छी या घटकसभकें छोट-छोट डिब्बासभ वा झोरा मे राखि सकैत छी ताकि ई सुनिश्चित करी जे जरूरत पड़ला पर अहाँ ओकरा आसानीसँ पाबि सकैत छी। डिब्बा या झोरा पर 'प्राथमिक चिकित्सा किट' क लेबल जरूर होअय।
5. प्रदर्शन आ उपयोगक अभ्यास : नोट बनाउ जखन कि विशेषज्ञ मूल प्रक्रियाक प्रदर्शन करैत छथि, जेना कटबाक लेल पट्टी लगाएब, मामूली जलन, निर्जलीकरण, बुखार आदिक इलाज। विशेषज्ञक सहयोगसँ एक बेर अभ्यास करू।
6. प्राथमिक उपचार किट कहाँ राखल जाए से तय करब : प्राथमिक चिकित्सा किट कें स्कूल परिसर मे

आसानीसँ सुलभ जगह पर राखल जाए, मुदा छोट छात्रक पहुँच सँ बाहर।

चित्र 6.6 प्राथमिक उपचार किटक घटककें देखबैत अछि। अहाँक विचारमे आओर कोना जरूरी भऽ सकैत अछि?

जखन कि हमर सभक सर्वश्रेष्ठ प्रयासक बावजूद आपात स्थिति भऽ सकैत अछि, किछु बीमारीसँ बचाओल जा सकैत अछि जकरा 'निवारक कार्रवाई' कहल जाइत अछि। एकर मतलब ई अछि जे पोषण आ आहार, निन्द, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक कल्याण, आ पर्यावरण सुनिश्चित करबाक लेल ध्यान रखबाक चाही जाहिसँ लोकसभ यथा सम्भव स्वस्थ रहि सकयि। ई करबाक लेल अहाँकें अलग-अलग वयसक लोकक जरूरत बुझबाक चाही।



चित्र 6.6: प्राथमिक उपचार पेटी (किट बॉक्स) केर वस्तु

गतिविधि 5: अलग-अलग वयसमे स्वास्थ्यकें प्रभावित करैबला घटक

अलग-अलग वयसमे लोक सभक अलग-अलग जरूरति होइत छैक। अहाँ देखन्हे होएब जे बच्चा बहुत खाइत आ सुतैत अछि, आ बुजुर्ग लोक अपराहमे आराम करब पसन्द करैत छथि। अपन परिवारक सदस्यक विशिष्ट जरूर धरि पहिचान करबाक लेल अहाँकें अलग-अलग वयसमे स्वास्थ्यकें प्रभावित करेये वाला घटक सभकें बुझबाक चाही।

प्रत्येक परिवार अलग-अलग होइत छैक, उदाहरणक लेल, किछु परिवारक माता-पिता आ एक वा बेसी बच्चा होइत छैक, किछु सज्युक्त परिवार होइत छैक जकर कतेको पीढ़ी एकहि घरमे रहैत छैक, किछु मात्र एकटा – माता-पिता आ एकटा बच्चासँ बनल होइत छैक जाहिमे बहुत रास भिन्नता सम्भव छैक। यद्यपि, हमरा सँ अधिकक विस्तारित परिवार मे सभ वयसक लोक, या अलग-अलग वयसक पारिवारिक दोस्त होइत।

एकरा ध्यानमे राखिक, निम्नलिखित वयसक समूहक लेल बुनियादी स्वास्थ्य-डेटा आ दैनिक दिनचर्यासँ सम्बन्धित किछु देखलकें एकत्रित-आ लीखि राखू (i) 5 साल सँ कम, (ii) 6-18 साल, (iii) 19-30 साल, (iv) 31-45 साल, (v) 46-60 साल, (vi) 60 सालसँ ऊपर। भए सकए अहाँ लग एहि वयस समूहमेसँ कोनो परिवारक/सदस्य नाहि हो, अहाँ कोनो सम्बन्धी पड़ोसी सँ जानकारी एकत्र कऽ सकैत छी। अहाँ अपन पुस्तिकामे प्रत्येक सदस्यक लेल 3-4 पत्रक उपयोग कऽ वा जरूर धरि अनुसार प्रत्येक वयस समूहक लेल अलग-अलग खण्ड बना सकैत छी।

एहन किछु प्रश्नक उदाहरण जे अहाँ पूछि सकैत छी, सारणी 6.1मे देल गेल अछि। अपन जरूर धरि अनुसार एहि प्रश्नसभमे जोड़ू।

सभ प्रश्न विशेष व्यक्तिक लेल प्रासंगिक नहि भऽ सकैत अछि; अहाँ ओकरा छोड़ि सकैत छी। 5 साल सँ कम आयुवर्गक बच्चासभ लेल, अपन माता-पितासँ बात कएलाक बाद जानकारी भरू।

तालिका 6.1: मौलिक स्वास्थ्य डेटाक सारणीकरण

नाम	
छात्रक सङ्ग सम्बन्ध	
लिङ्ग	
वयस	

श्रेणी	प्रश्न	उत्तर
आहार आ पोषण	अहाँ एक दिनमे कतेक भोजन करैत छी?	1/2/3/अधिक
	अहाँ कतेक बेर फल आ तरकारी खाइत छी?	दैनिक/3-सप्ताहमे 4 बेर सप्ताहमे/0-2 बेर
	की अहाँ अपन भोजनमे मसुरी आ अनाज सम्मिलित करैत छी?	हैं/नहि
	की अहाँ अपन भोजनमे दुग्ध/ उत्पादक मांस सम्मिलित करैत छी?	हैं/नहि
	अहाँ कतेक बेर जङ्ग भोजन (जेना, चिप्स) खाइत छी आ चीनी वा ठन्ढा पिये पीबैत छी?	दैनिक/साप्ताहिक/विरले
	पानिक दैनिक सेवन (गिलास मे अनुमानित मात्रा) कतेक छै?	
शारीरिक स्वास्थ्य	की अहाँ कोनो शारीरिक गतिविधि वा व्यायाममे संलग्न छी?	हैं/नहि
	जँ अछि तऽ अहाँ कोन प्र घटक कसरत करैत छी? (जेना - टहलब, योग, खेल)	
	अहाँ सप्ताहमे कतेक दिन कसरत करैत छी?	
निद्रा चक्र	अहाँकेँ प्रतिदिन औसतन कतेक घण्टाक निद्रा भेटैत अछि?	
	अहाँ सामान्यतः कतेक बजे सूतय लेल जाइत छी आ जागैत छी?	
	की अहाँ दिन मे ओंघाइ लैत छी? जँ हाँ तँ कतेक समय धरि?	
	की अहाँ सूतय सँ पहिने इलेक्ट्रॉनिक उपकरण (टीवी, फोन, कम्प्यूटर) क प्रयोग करैत छी? जँ हाँ तँ सूतबा सँ कतेक समय पहिने?	
	की अहाँक सुतबाक स्थान शान्त आ आरामदायक अछि?	हैं/नहि

मानसिक कल्याण	अहाँ कतेक बेर तनाव या चिन्ता अनुभव करैत छी?	सदिखन/कखनहुँ काल /कहियो नहि
	आराम करबाक लेल अहाँ की करैत छी? (उदाहरण लेल, ककरो सँ बात करू, सङ्गीत सुनैत छी, कसरत करैत छी, शौक करैत छी)	
	की अहाँक कोनो शौक वा गतिविधि अछि जकरा अहाँ आनन्दित करैत छी? जँ हँ तँ कृपया उल्लेख करू।	
	की अहाँ अपन परिवार आ मित्रसँ सहायता मँगैत छी?	सदिखन/कखनहुँ काल /कहियो नहि
	अहाँ कतेक बेर आराम करबाक या ध्यान करबाक लेल समय निकालैत छी?	दैनिक/कखनो काल /कहियाँ नहि
स्वास्थ्यसँ सम्बन्धित कोनो विशेष जरूरति (जेना टीकाकरणक जरूरति, कोनो स्थिति जाहिमे नियमित दवाइक जरूरति हो, चिकित्सकसँ कोनो विशेष सलाह)?		
कोनो आन प्रासङ्गिक जानकारी?		

ई प्रश्न आहार आ पोषण, शारीरिक स्वास्थ्य, निन्द आ मानसिक कल्याणसँ सम्बन्धित छल। यद्यपि, स्वास्थ्य आ मानसिक कल्याणसँ सम्बन्धित पर्यावरणीय घटक सेहो महत्वपूर्ण भूमिका निभाबैत अछि।

अपन लगपासक वातावरणक देखल करू, आ तालिका 6.2मे देल गेल प्रश्नक उत्तर दियौ।

तालिका 6.2: पर्यावरणीय घटकसँ सम्बन्धित प्रश्न

पर्यावरण	की अहाँक घरक लगपासक क्षेत्रमे कोनो खुजल नाला अछि? की एहन जगह अछि जतए पानि जमा भऽ जाइत अछि?	
	की कोनो एहन जगह अछि जतए स्थिर जल अछि जकर मच्छरक प्रजनन स्थल बनबाक सम्भावना अछि?	

	की अहाँक घरक लगपास समय पर कचरा संग्रहण होइत अछि?	
	अहाँक लगपासमे कोनो नदी सभक धार वा आन समक की स्थिति अछि?	
	की अहाँक घरक नजदीक अद्योगक अपभस निपराजक स्थल अछि?	
	अहाँक घर मे हवाक गुणवत्ता की अछि(प्रदूषण / धुआँ / उद्योगक धुआँ, आदि)?	
	की अहाँक घरक लगपास ध्वनि प्रदूषणक कोनो स्रोत अछि?	



प्रदूषण पर आँकड़ा एकत्रित/करबाक लेल टैबलेट-स्मार्टफोनक उपयोग करब।

हल्लाकें डेसिबल (डी. बी.) मे नापल जाइत अछि। 85 डी. बी. सँ ऊपरक आवाज मनुखक लेल हानि घटक मानल जाइत अछि।

अहाँ टैबलेट-स्मार्टफोन पर ऐपक उपयोग/कऽ ध्वनि प्रदूषणकें नापि सकैत छी।

मुख्य शब्दक सङ्ग ताकू: हल्ला नापऽ वला ऐप

अहाँ भारत मौसम विज्ञान विभाग (आई.एम.डी) द्वारा प्रतिबन्धित पर्यावरण निगरानी सेवाक मौसम वेबसाइट पर अपन जियोटैग स्थान पर वायु गुणवत्ता सूचकाङ्क (एक्यू.आई) सेहो पाबि सकैत छी।

आब अहाँ लग परिवारक सदस्यक सर्वेक्षणक आँकड़ा अछि, सङ्गहि अपन पर्यावरण देखल सेहो अछि। एहि आँकड़ाक विश्लेषणसँ अहाँकें अपन आ अपन परिवारक स्वास्थ्यमे सुधार आ रखरखावक लेन-काज योजना विकसित करबामे सहायता भेटत।

की अहाँ जनैत छी?

पेयजलक गुणवत्ताक परीक्षण

नीक स्वास्थ्यक लेल स्वच्छ पिबएवला पानि जरूरी अछि। दूषित पानि अतिसार, हैजा, टाइफाइड, आ अन्य दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्या जेहँ बीमारीक कारण बनि सकैत अछि। पानिक गुणवत्ताक जाँच सँ ई सुनिश्चित करए मे मदति भेटत जे ई पीबत लेल सुरक्षित अछि; ई अहाँक परिवार के हानि घटक बीमारी सँ बचा सकैत अछि।

पानि पीबाक योग्य अछि कि नहि, एकर जाँच करब बहुत आसान अछि। एच2एस पट्टी परीक्षण किट एकटा सरल विधि अछि जकर उपयोग पानिमे जीवाणु संदूषणक जाँच लेल कएल जाइत अछि।

H2s पट्टी परीक्षण किटक उपयोग करब।

1. पानिक नमूना बोतलमे देल गेल निशान (20 मिली) धरि भरु।
2. बोतलकेँ झाँपू आ नीक जकाँ मिलाउ। पानि सुनहरा भूरा रङ्गमे बदलि जाएत।
3. एहि बोतलकेँ घरक तापमान (लगभग 25–35° सेल्सियस) पर राखू। कम तापमानक स्थितिमे बोतलकेँ गरम कपड़ेमे लपेटबाक चाही आ गरम स्थान पर रखबाक चाही।
4. 24-28 घण्टा लेल बोतलकेँ नहि हिलाउ।
5. आब नमूनाक रङ्ग देखू (चित्र 6.7)।

व्याख्या परीक्षण

1. जँ रङ्ग नहि बदलि जाइत अछि आ सुनहरा भूरा बनल रहैत अछि तँ पानि पीयबाक लेल सुरक्षित अछि।
2. जँ रङ्ग कारी भऽ जाइत अछि तखन पानि हानि घटक जीवाणुसँ दूषित होइत अछि आ पीयबाक लेल सुरक्षित नहि होइत अछि।



चित्र 6.7: H₂S परीक्षण

पानिक नमूनाक स्रोत: _____

परीक्षणक तिथि: _____

परिणामक तिथि (24-48 परीक्षणक घण्टाक बाद): _____

बोतलमे पानिक रङ्ग: _____

पानि पीबाक लेल सुरक्षित अछि: हँ / नहि _____

जँ अहाँकेँ लगैत अछि जे पानि पीयबाक लेल सुरक्षित नहि अछि, तँ एहि पानिक उपयोग करए वला लोक केँ सम्भावित खतराक बारेमे सूचित करू, जेनाकि अहाँ एकटा पोस्टर रङ्गि कऽ सकैत छी आ एकरा पानि स्रो धरि लग राखि सकैत छी।

अपन शिक्षक आ परिवारक बूढ़ सदस्यक सङ्ग परिणामपर चर्चा करू आ पीबासँ पहिने पानि शुद्ध करबाक तरीका सीखू।

गतिविधि 6: परिवारक सदस्यक सर्वेक्षणसँ प्राप्त आँकड़ाक विश्लेषण

प्रत्येक घटक लेल परिवारक प्रत्येक सदस्यसँ प्राप्त आँकड़ाक विश्लेषण करू। एहिसँ अहाँकेँ ई बुझबामे सहायता भेटत जे हुनका जरूरति की छनि। एहि विश्लेषणक आधार पर अहाँ तालिका 6.3 भरि सकैत छी।

तालिका 6.3: परिवारक सदस्यक स्वास्थ्य आँकड़ा

स्वस्थ विश्लेषण सारांश			
नाम		आयु	
घटक	की कोनो एहन बात अछि जे चिन्ताजनक अछि?	एहि मुद्दाकेँ के समाधान कऽ सकैत अछि?	कार्रवाई करबाक जिम्मेदारी किनकर अछि (समाज, स्वयं, चिकित्सक, परिवारक सदस्य, अन्य)?
आहार आ पोषण			
शारीरिक स्वास्थ्य			
निन्द्रा चक्र			
मानसिक कल्याण			
पर्यावरण			

जखन अहाँ विश्लेषण करब त विशिष्ट जरूरत के ध्यान मे राखब, बुजुर्गक (जैना, ध्वनि प्रदूषण के कारण नींदमे कमी), शिशु सभक (जैना, विशेष प्र घटक भोजन तैयार करब), आ दिव्यांग व्यक्तिके ध्यान राखब।

गतिविधि 7: अपन आ परिवारक स्वास्थ्यमे सुधार लेल योजना बनाएब।

अहाँ पर्यावरणमे किछु वस्तुक अनुपस्थिति आ उपस्थिति पर ध्यान देलहुँ। ई चिन्ह जे कोन-कोन कार्रवाई करबाक जरूरति अछि आ कोन-कोन कार्रवाई करबाक जरूरति अछि। उदाहरण लेल, अहाँ लगपासक क्षेत्रमे मच्छरकेँ समाप्त करबाक लेल की कऽ सकैत छी, की अहाँ स्वच्छता अभियान शुरू करब? वा एहि मुद्दासँ सम्बन्धित नगरपालिका प्राधिकरण लग उठएबाक लेल बुजुर्ग लोकनिक सहयोग लेब?

अपन विश्लेषणक आधार पर तालिका 6.4 भरू।

तालिका 6.4: निवारण हेतु स्वास्थ्य देखभाल उपाए

क्रम. संख्या	कोन-कोन अवलोकन अहाँकें चिन्तित करैत अछि ?	एकर देखरेख करबाक जिम्मेदारी केकर अछि जे एहि मामिलाक ध्यान राखल जाय ?	अहाँ ओकरा कोना सूचित करब ?	की किछु अछि जे अहाँ कऽ सकैत छी ? जँ हँ, तँ ओ की अछि ?

कार्रवाई: एकटा सोखएबला गड्ढा बनाएब

सोखएबला खाधि

स्थिर जल मच्छरक उत्पत्ति स्थल अछि। एहि लेल भनसाधर वा धुलाई क्षेत्रक लगपास अतिरिक्त/पानि सोखबाक लेल सोखबाक गड्ढा बनाओल जाइत अछि। सोखबाक गड्ढा /इनार / आ अन्य जल स्रोतसँ कमसँ कम 5 मीटर दूर आ भवनसँ 5 मीटर दूर सेहो बनाओल जाएत अछि (चित्र 6.8)।

सोखएबला खाधि बनेबाक लेल निम्नलिखित क्रमक पालन करू (चित्र 6.9):

1. 1 मीटर × 1 मीटरक × 1 मीटर गड्ढा खोधि लिअ जतय अतिरिक्त पानि छोड़बाक अछि।
2. क्रमशः 20 से. मी. बालु आ ईटाक परत बनाउ।
3. एकर बाद, परत सभक ऊपर बालुक 10 सेंटीमीटर मोट परत बनाउ।
4. अतिरिक्त जलकें सोखबाक गड्ढामे लऽ जयबाक व्यवस्था करू।



चित्र 6.9: सोखबाक स्थान मे राखल एकटा ड्रम आ पाइप सँ जोड़ल गेल (क्रॉस सेक्शनल व्यू)

अहाँ एकटा पुरान ड्रमकें सेहो गड्ढामे राखि सकैत छी। ओहिमे छेद बनाउ आ ड्रमके भीतर परत बनाउ जेना ऊपर निर्देश देल गेल अछि (चित्र 6.9)।

ई सोखय वला गड्ढा स्थिर जलकें रोकि देत आ एहिलेले मच्छरक उत्पत्ति रोकि देत।

अपन समूहक बीच आँकड़ाक विश्लेषण पर चर्चा करू। एहि चर्चाक आधार पर, सभसँ महत्वपूर्ण उपाए लिखू जे अहाँक कक्षा स्कूल आ ओकर लगपासक पर्यावरणीय घटकक कारण खराब स्वास्थ्यकें रोकबा लेल होइ।

.....

.....

.....

गतिविधि 8: पर्यावरण संरक्षणसँ सम्बन्धित निवारणक उपाए

रोकथाम हमेशा निदानसँ बढ़ियाँ होइत छैक। तँ, एखन धरिक गतिविधिक आधार पर, स्वास्थ्य के बनल रखबाक लेल अहाँ प्रत्येक घटक सँ सम्बन्धित कोन तरहक उपाए करब?

ओहि प्रमुख काज सभ पर विचार करू जे अहाँ अपन परिवारक सङ्ग करब।

- पोषक तत्वसँ परिपूर्ण आहार (जेना, घरपर बनाओल भोजन, जङ्गल भोजन, जेना चिप्स आ डिब्बाबन्द स्नैकसँ बचब)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- सूतब (उदाहरण लेल, एकहि समयमे सूतब, सुतबासँ पहिने इलेक्ट्रॉनिक उपकरणसँ परहेज करब)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- शारीरिक स्वास्थ्य (जेना, मित्र आ परिवारक सङ्ग योग करब)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)
- मानसिक कल्याण (उदाहरण लेल, रातिमे एक सङ्ग भोजन करब, परिवार आ मित्र सभक सङ्ग खेल खेलाएब)
 - (क)
 - (ख)
 - (ग)

5. पर्यावरण (जेना मच्छरदानीक उपयोग, अपशिष्ट निपटान)

(क)

(ख)

(ग)

6. कोनो विशेष जरूरत पूरा करबाक अछि।

(क)

(ख)

(ग)

की अहाँ जनैत छी?

मलेरिया हमर देशक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या सभमेसँ एक अछि। ई एकटा सङ्क्रमित मादा एनाफिलीज मच्छरक कटबाक कारणे होइत अछि। मुदा, मच्छरदानीक उपयोगसँ मलेरिया रोकबाक एकटा सरल उपाय अछि जे मच्छर काटबासँ रोकैत अछि, मलेरियाक मामिलाकेँ कम करैत अछि।

नियमित रूपसँ कएल गेल प्रयाससँ अहाँकेँ परिणाम देखबामे अवश्य आओत। अपना द्वारा कएल जाइवला पाँच प्रमुख क्रिया सभक पहिचान करू। सारणी 6.5 मे देल गेल सारणीक उपयोग करैत मासिक रूपसँ ओकरा प्रविष्ट करू।

तालिका 6.5: स्वस्थ जीवनक लेल अपनओल गेल क्रिया सभक विवरण

कारवाई निरीक्षण (महिना)				
प्रमुख क्रियाएँ	राति 9.30 बजे सूतबहू	राति भोजन एक सङ्ग करब	योगक अभ्यास करब	
तिथि				

हमर सभक पूर्वज स्वास्थ्यक महत्वसँ नीक जकाँ परिचित छलाह। 'बृहदारण्यक' उपनिषदक एकटा श्लोक मे कहल गेल अछि

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत ।

एकर अनुवाद अछि

सभ सम्वेदनशील प्राणी शान्ति सँ रही,
कोनो व्यक्ति बीमारी सँ पीड़ित नहि होइ ,
सभ देखू जे की शुभ अछि, ककरो कष्ट नहि होए ।

अपन आ अपन परिवारकेँ सुरक्षित रखबाक लेल अपन पारिवारिक स्वास्थ्य पुस्तिकाक बुद्धिमानि सँ उपयोग करू ।

हम दोसर सँ की सिखलहुँ?

1. अहाँक अनुसार स्वास्थ्य केंद्रक भ्रमन अवधि आ स्वास्थ्य कार्यकर्ताक सङ्ग गपसपक अवधि मे अहाँ कोन दू टा सभसँ महत्वपूर्ण बात सीखलहुँ?
.....
.....
2. हमेशा, हम सभ नीक जकाँ जनैत छी जे हमरा सभ केँ की करबाक अछि मुदा एकर अभ्यास नहि करैत छी । उदाहरणक लेल, हम सभ जनैत छी जे व्यायाम महत्वपूर्ण अछि, मुदा हम सभ बहुधा एकरा छोड़ि दैत छी । अहाँक विचारमे एकर कारण की अछि? एकरा बदलबाक लेल की कएल जा सकैत अछि?
.....
.....

हम की कएलहुँ आ कतेक समय लागि गेल?

ई बुझब महत्वपूर्ण अछि जे कोनो गतिविधि पूरा करबाक लेल कतेक समय लगैत अछि ।

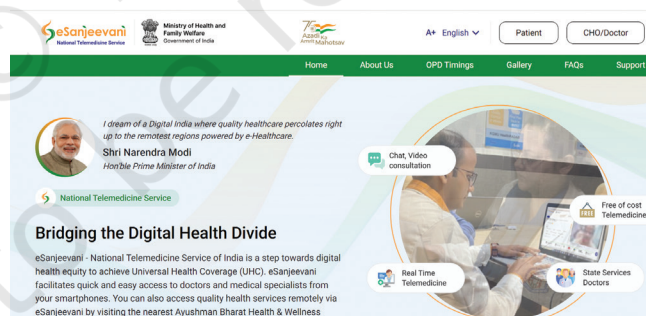
प्रत्येक गतिविधि पर बिताओल गेल घण्टाक अनुमानित समयक गणना करू । एकरा अगिला पृष्ठ

पर समयरेखा पर चिह्नित करू। जँ अहाँ पुस्तिकामे सुझाओल गेल गतिविधि सँ बेसी कएलहुँ तँ कृपया सङ्ख्या आ लेल गेल समय जोड़ू।

गतिविधि	1	2	3	4	5	6	7	8
लेल गेल समय। (अवधि)	---	---	---	---	---	---	---	---

हम आओर की कऽ सकैत छी?

1. स्वास्थ्यक जरूरतसँ सम्बन्धित बहुत रास कचरा उत्पन्न होइत अछि। जेना, बेबी डायपर, बुजुर्गक लेल डायपर, दवाई सभक अवधि समाप्त भऽ गेल अछि जकर उपयोग नहि कएल गेल अछि, आदि। की अहाँ कहियो एहि बात पर विचार कएलहुँ अछि जे एहि कचराक निपटारा कोना कएल जाइत अछि? अपन घर आ स्कूलमे एहन कचराक निपटारा करबाक योजना ताकू आ लिखू।
2. स्थानीय स्वास्थ्य व्यवसायी सभक सहयोगसँ अपन समुदायमे अलग-अलग वयसक बच्चा सभक टीकाकरणक योजना बनाउ। पोलियो टीकाकरण अभियानमे भाग लिअ।
3. स्वास्थ्य आ परिवार कल्याण मन्त्रालय द्वारा प्रबन्धित ऑनलाइन पोर्टल ई-सञ्जीवनीक दूरस्थ-चिकित्सा सुविधाक अन्वेषण करू (चित्र 6.10)। पता लगाउ जे एकर उपयोग चिकित्सकसँ परामर्श करबाक लेल कोना कएल जा सकैत अछि।



चित्र 6.10: स्वास्थ्य आ परिवार कल्याण मन्त्रालय द्वारा प्रबन्धित ई-सञ्जीवनी पोर्टल

सोचू आ उत्तर दियौ।

1. अहाँकेँ कोन काज करबामे आनन्द आएल?
2. अहाँ कोन-कोन चुनौतीक सामना कएलहुँ?
3. अगिला बेर अहाँ की अलग करब?
4. अहाँक अनुसार, पीबए वला पानि कोना प्रदूषित होइत अछि आ अहाँ कोना सुनिश्चित करब जे ई पीबय लेल सुरक्षित अछि?
5. हालहिमे अहाँ जे काज कएलहुँ ओहिसँ सम्बन्धित काज सभक किछु उदाहरण चूनु। जेना, डॉक्टर, नर्स, आशा कार्यकर्ता, आङ्गनवाड़ी कार्यकर्ता, परामर्शदाता। की अहाँ स्वास्थ्यसँ जुड़ल कोनो आन प्र घटक काज पर विचार कऽ सकैत छी? चारुकातक लोक सभसँ बात करू आ अपन जवाब लिखू।