

# आओ देखभाल करें अपने गाँव के नन्हे/छोटे बच्चों की



फुलवारी कार्यकर्ता की पुस्तक



जन स्वास्थ्य सहयोग, छत्तीसगढ़, अक्टूबर-2012

आओ देखभाल करें अपने गाँव के  
नन्हें/छोटे बच्चों की

फुलवारी कार्यकर्ता  
की पुस्तक

जन स्वास्थ्य सहयोग, छत्तीसगढ़  
अक्टूबर-2012



आओ देखभाल करें अपने गाँव के  
नन्हें/छोटे बच्चों की

आओ देखभाल करें अपने गाँव के  
नन्हें/छोटे बच्चों की

संस्करण : 2012



Action Against Malnutrition

पब्लिक हेल्थ रिसोर्स, एकजुट, चाइल्ड इन नीड इन्स्टीट्यूट,  
जन स्वास्थ्य सहयोग और चौपाल का एक सहयोगपूर्ण प्रयत्न  
सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट और अलाइड ट्रस्ट्स की सहयोग से

प्रकाशक:

जन स्वास्थ्य सहयोग

श्रीसाइटी एक्ट, 1860 के तहत दिल्ली में पंजीकृत (एस - 30035/96)

स्वास्थ्य केन्द्र:

गाँव श्रीर पोस्ट ऑफिस गनियाशी - 495112,

जिला बिलासपुर, छत्तीसगढ़

फोन : स्वास्थ्य केन्द्र : (07753)-244819

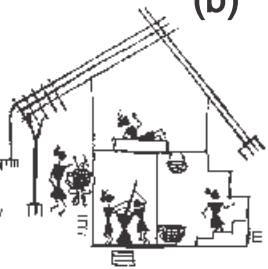
कार्यालय : (07752)-270966

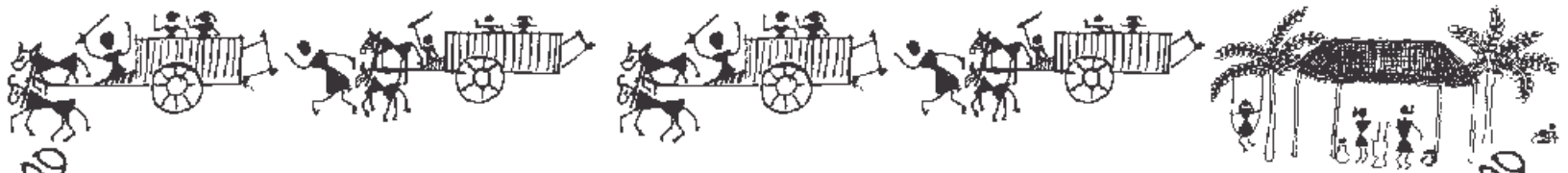
वेब साइट : [www.jssbilaspur.org](http://www.jssbilaspur.org)

ई-मेल : [janswasthya@gmail.com](mailto:janswasthya@gmail.com)

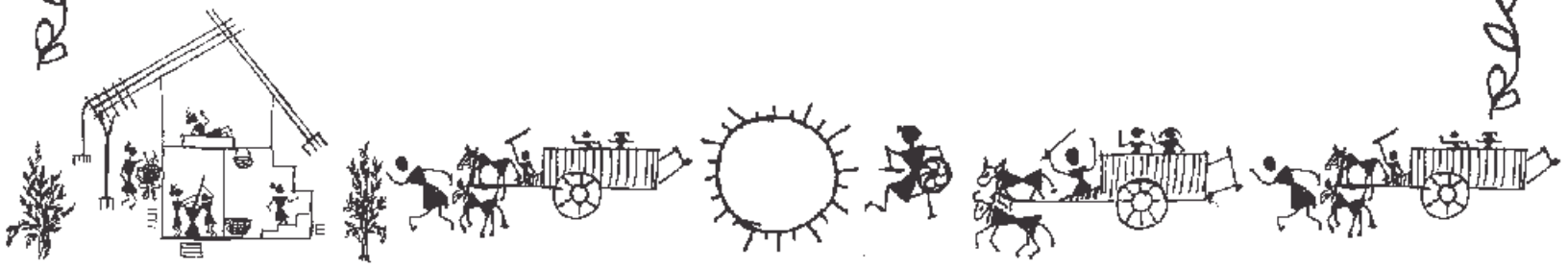
## अनुक्रमणिका

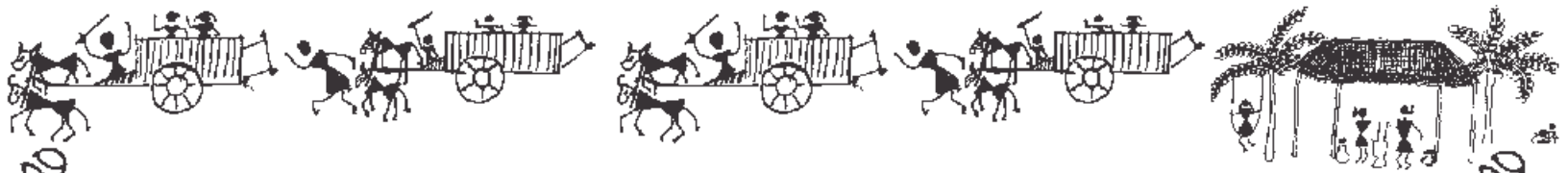
1.	फुलवारी क्या है	9
	बच्चों की मुख्य जरूरतें क्या क्या हैं	10
	फुलवारी की जरूरतक्यो	12
	फुलवारी का उद्देश्य क्या है	14
2.	समय सारणी	17
3.	आपकी भूमिका	18
a.	समयसारणी के अनुसार दैनिक काम	18
	(i) फुलवारी केन्द्र की सफाई, सामान की सजावट/रख रखाव	18
	(ii) बच्चों का आना	18
	(iii) बच्चों की साफ-सफाई/आयसन रिएर पपिलाना	19
	(iv) नाश्ता बनाना	19
	(v) नाश्ता खिलाना	20
	(vi) गतिविधिया	20
	(vii) बच्चों को टट्टी या पेशाब करना	21
	(viii) खाना बनाना	21
	(ix) खाना खिलाना	22
	(x) आराम करना	22
	(xi) बच्चों को उठाना	23
	(xii) शाम का नाश्ता बनाना	23
	(xiii) शाम का नाश्ता खिलाना	24
	(ixv) गतिविधियाँ करना	24
	(xv) बच्चों को घर जाने के लिए तैयार करना	25
	(xvi) फुलवारी केन्द्र की साफ-सफाई करना/फुलवारी बंद करना	25
b.	अन्य काम	26
	(i) काम करने वाले माँ-बाप और बच्चों को ढूँढना	26
	(ii) गाँव में लोगों की बैठक लेना	27
	(iii) माँ-बाप के साथ बच्चों के विकास के बारे में बातचीत करना	27
4.	सुरक्षित भोजन और रसोई घर का रख रखाव	28
	(a) व्यक्तिगत स्वच्छता	28
	(b) खाना पकाने के पहले	29





(c) खाना पकाना	30
(d) खाना परीक्षण	31
(e) खाद्य सामग्री सुरक्षा	32
5. बच्चों को क्या भोजन देना चाहिए	33
6. फुलवारी का रखरखाव	35
7. बच्चों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए क्या करें	36
a. पोषक आहार	37
b. टीकाकरण	39
c. स्वच्छता	40
i. बच्चों की स्वच्छता	40
ii. फुलवारी कार्यकर्ता की स्वच्छता	43
8. पानी को सुरक्षित कैसे बनाएँ	45
9. पर्यावरण को सुरक्षित कैसे रखें?	48
10. कुपोषण	50
a. कुपोषण क्या है	50
b. कुपोषण को कैसे पहचाने	51
c. हमारे बच्चे कमजोर कब होते हैं	53
d. बच्चे क्यों कमजोर हो जाते हैं	55
e. बच्चों में कमजोरी रोकने के लिए सरकार द्वारा प्रयास क्या कुपोषण पीढ़ी गत है	63
11. बच्चों के खेल एवं मनोरंजन	67
12. बच्चों की सुरक्षा	70
14. बच्चों में होने वाली सामान्य बीमारियाँ	71
1. बच्चों में खतरे के लक्षण कौन से होते हैं	71
2. पेयित	72
14. प्राथमिक उपचार	78
परिशिष्ट	91
1. बच्चों की जानकारी रखने के रजिस्टर	92
2. बच्चा क्या कर सकता है	96
3. फुलवारी के लिए सामग्री	99
4. नियमावली	103





## यह किताब क्यों

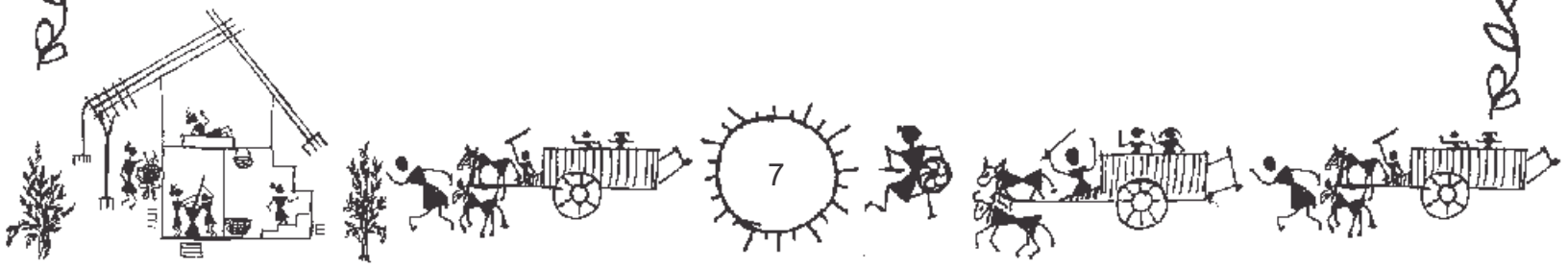
हम सभी यह अच्छी तरह जानते हैं कि दुनियाँ में सबसे ज्यादा कुपोषित बच्चे हमारे देश में हैं और छह साल से कम उम्र वाले बच्चों में कुपोषण का अनुपात उच्चतम है।

अभी तक की गई कोशिशों से कुछ सुधार तो आया है परन्तु कुपोषण आज भी भारत के सामने बहुत बड़ी स्वास्थ्य की समस्या है। इस लिए यह जरूरी है कि हम कुपोषण कम करने के लिए नए तरीकके अपनाकर कुपोषण की रोकथाम करने का प्रयास करना चाहिए।

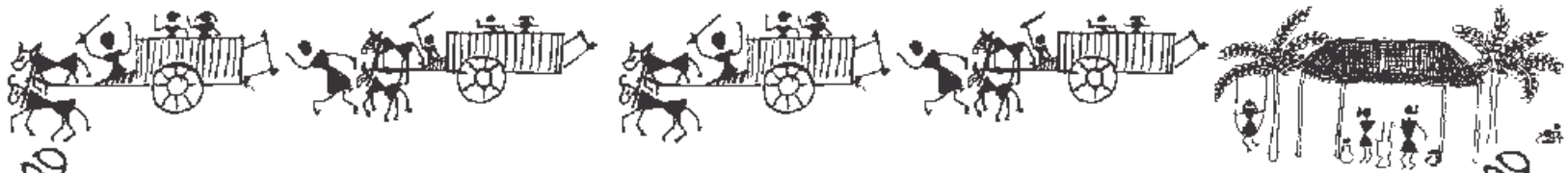
कुपोषण से बच्चों में बीमारियाँ होने की और भी कभी - कभी संभावना बढ़ जाती है। बचपन के प्रारंभिक काल में कुपोषण हो जाने से उसके अंदर बच्चे के शारीरिक, बौद्धिक विकास पर होकर जीवन भर उसके प्रभाव की संभावना होती है। कुपोषित बच्चा बड़ा होकर कुपोषित व्यक्त कुपोषित होता है और वह कमजोरी उसके काम करने की क्षमता का कम कर देती जिसके कारण वह हमेशा गरीबी के जाल में फँस जाता है। इसी प्रकार कुपोषित लड़की बड़ी होकर कम जोर माता बनती है जो कम वजन वाले बच्चे को जन्म देती है। इस तरह कुपोषण और गरीबी का चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलते रहता है। इस समस्या से निपटने के लिए हमें माता के गर्भकाल से ही कुपोषण के रोकथाम का प्रबंध करना उचित होगा। जैसे कि कोई महिला गर्भवती हो तो उसकी जो जरूरतें पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा आराम, सुरक्षा इत्यादि को ध्यान रखना अति आवश्यक है और जो बच्चे 6 माह की उम्र के बाद कुपोषित होते हैं उनके लिए भी हम सभी को मिलकर कुपोषण रोकने के लिए कारगर कदम उठाने की जरूरत है। हमारे गाँव में छोटे बच्चों में व्याप्त कमजोरी एवं कुपोषण का सबसे बड़ा कारण उन्हें पर्याप्त और सही भोजन न मिलना है। चूँकि अधिकांश महिला और पुरुष किसानों या मजदूरों में दिन भर व्यस्त रहते हैं, हमारे गाँव के बच्चों को दिनभर खाना, सुरक्षा एवं ध्यान नहीं मिल पाता है। यही कारण है कि हमारे बच्चों का स्वास्थ्य पूरी दुनिया में सबसे बदतर है।

महानतकश लोगों के तीन साल से छोटे बच्चों की देखभाल के लिए “एक सुरक्षित जगह” जहाँ उन्हें प्रेम से सही मात्रा में उचित खाना मिले, वह सीख पाएँ और खुश रह पाएँ (जिसे फुलवारी कह सकते हैं), एक सटीक हल है।

फुलवारी चलाना एक साझा एवं संयुक्त कार्यक्रम है इसमें लोगों की भागीदारी होगी इसके आयोजन का काम तो किसी संगठन या सरकार के किसी व्यक्ति की जिम्मेदारी होगी। इनका काम होगा फुलवारियों की योजना बनाना एवं समय पर वित्तीय सहयोग जुटाना एवं मनोबल को बना कर रखने की भी विशेष भूमिका है चूँकि यह फुलवारी एक गाँव के मोहल्ले





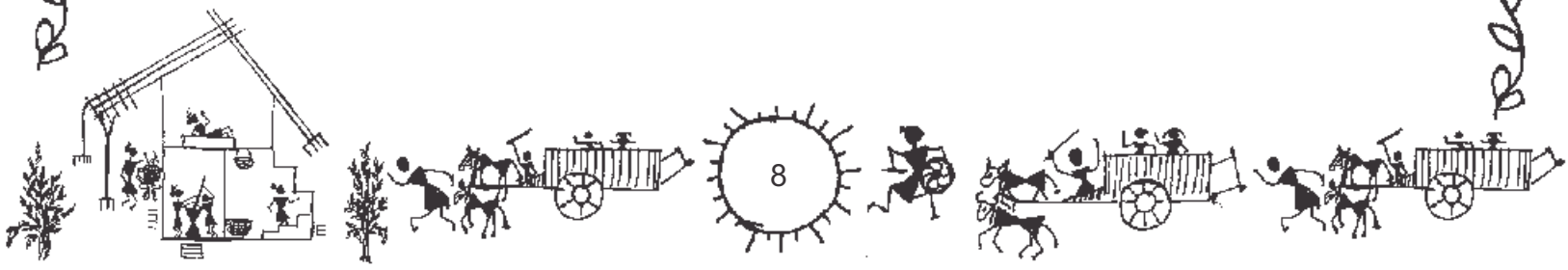


के स्तर पर चलेगी, बच्चों को खिलाना एवं देखभाल करने का सबसे बड़ा काम तो फुलवारी कार्यकर्ता करेगी।

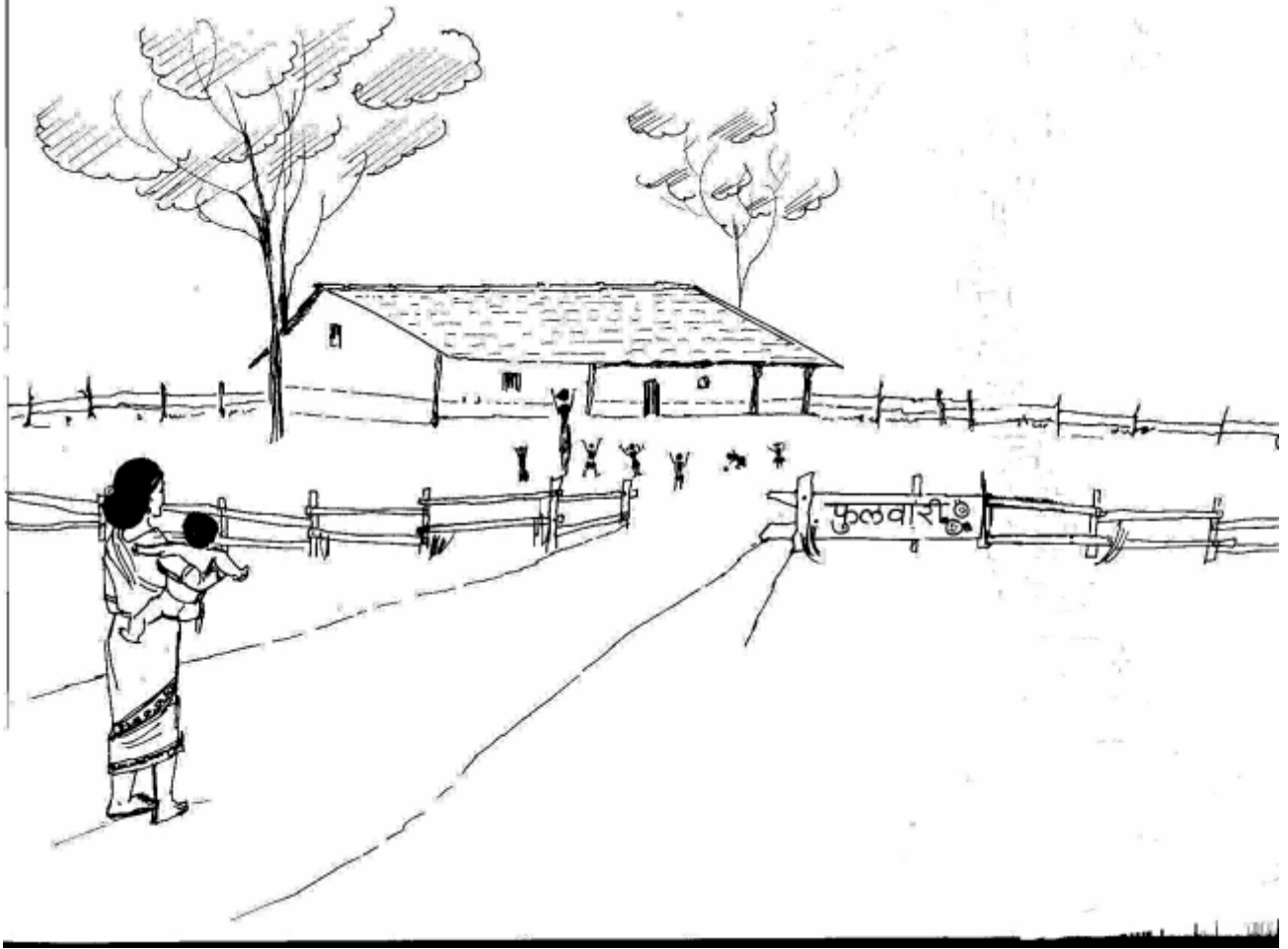
यह पुस्तिका फुलवारी कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के लिए बनी है। इसमें कार्यकर्ता के कार्य कौशल्य और बच्चों की देखभाल उनकी जरूरतों के आधार पर कैसे की जाए इस जानकारी से अवगत करने की कोशिश की गई है।

बिलासपुर के जंगल से जुड़े हुए कुछ गाँवों में विगत 6 वर्षों से 70 से अधिक गाँव के पार्श्व में फुलवारी शुरू करने में, उनको चलाने में हमने कुछ सीखा है।

यह पुस्तिका हमने अपने पिछले छः साल के अनुभव के आधार पर लिखी है। इस पुस्तिका में अभी सुधार की संभावना है। यदि कोई साथी इसमें हमें सलाह या सुझाव दें, तो हमें खुशी होगी।

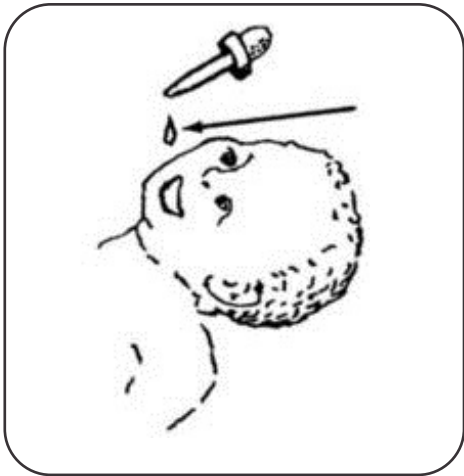


## 1. फुलवारी क्या है?



फुलवारी वह जगह है जहाँ बच्चों की देखभाल माँ-बाप के ज़लावा कोई दूसरी बड़ी महिला करती है। जहाँ बच्चे खाना खाते हैं, सीखते हैं और आराम करते हैं ताकि काम करने वाले माँ-बाप बच्चे को फुलवारी में छोड़कर निश्चिंत अपना काम कर सकें। और उनके बड़े भाई-बहन भी स्कूल जा सकें।

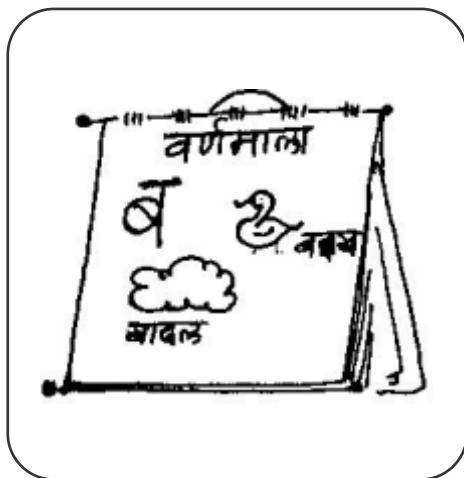
बच्चे की मुख्य जरूरतें क्या क्या हैं?



टीकाकरण



स्वास्थ्य जाँच



शिक्षा



सुरक्षा



खाना



शाफ - शफाई



लाड प्यार

## फुलवारी की जरूरत क्यों?

1. तीन साल से कम उम्र के बच्चों में कुपोषण होने की संभावनाएँ अधिक होती हैं



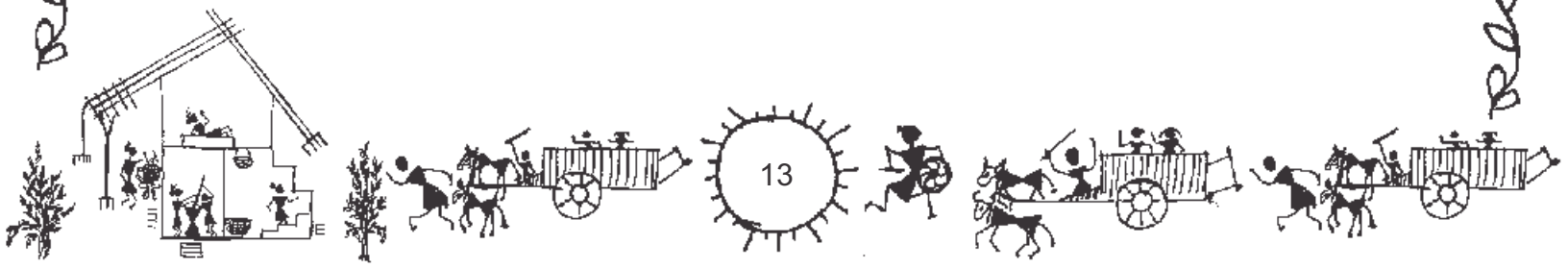
2. बच्चों में बार-बार बीमारियाँ हो जाती हैं



3. कभी-कभी बच्चे की मृत्यु हो जाती है

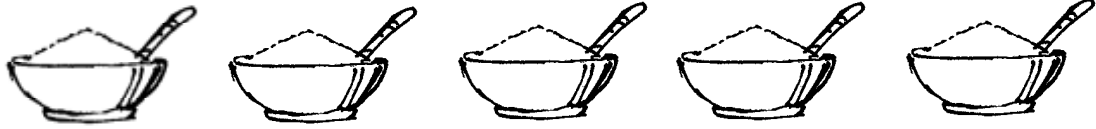


3. जब बच्चे इस उम्र में कमजोर हो तो उसका अन्न हमेशा के लिए रहता है और उससे बच्चे के दिमागी और शारीरिक विकास में बाधा आ जाती है। पढ़-लिख पाने की क्षमता और काम करने की क्षमता कम हो जाती है। उससे आदमी या औरत गरीबी के जाल में फंस जाते हैं।

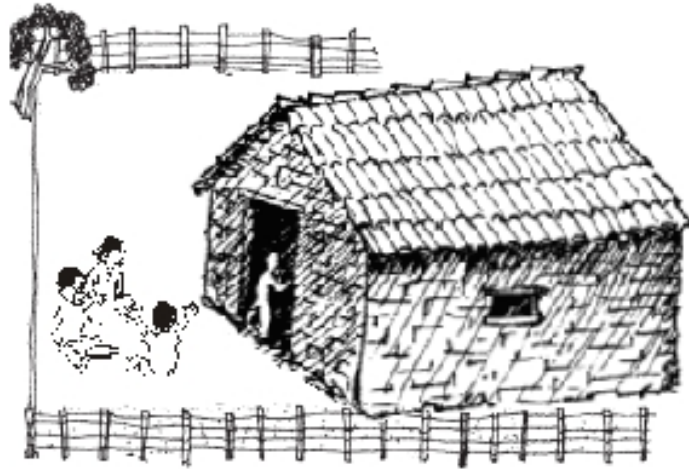


## फुलवारी का उद्देश्य क्या है?

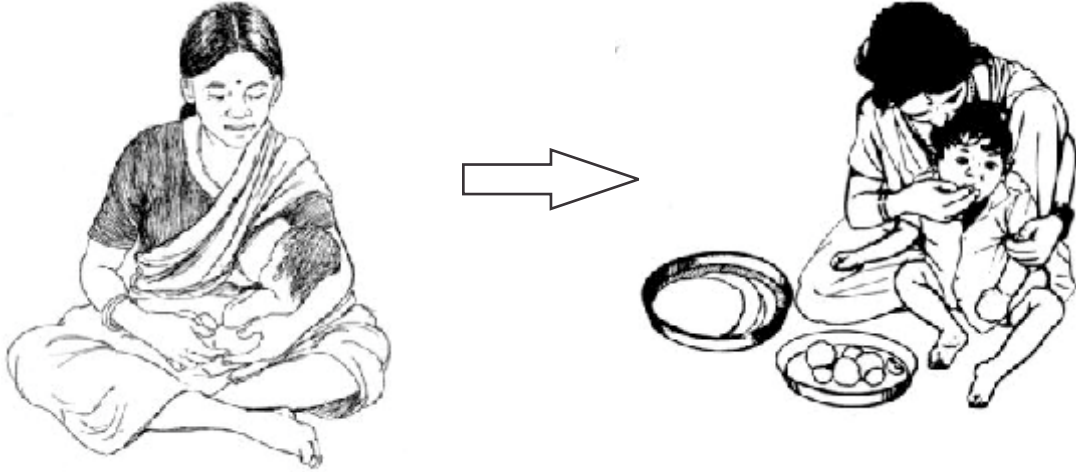
1. यह निश्चित करें कि बच्चे दिन में बार-बार खाना खाएँ



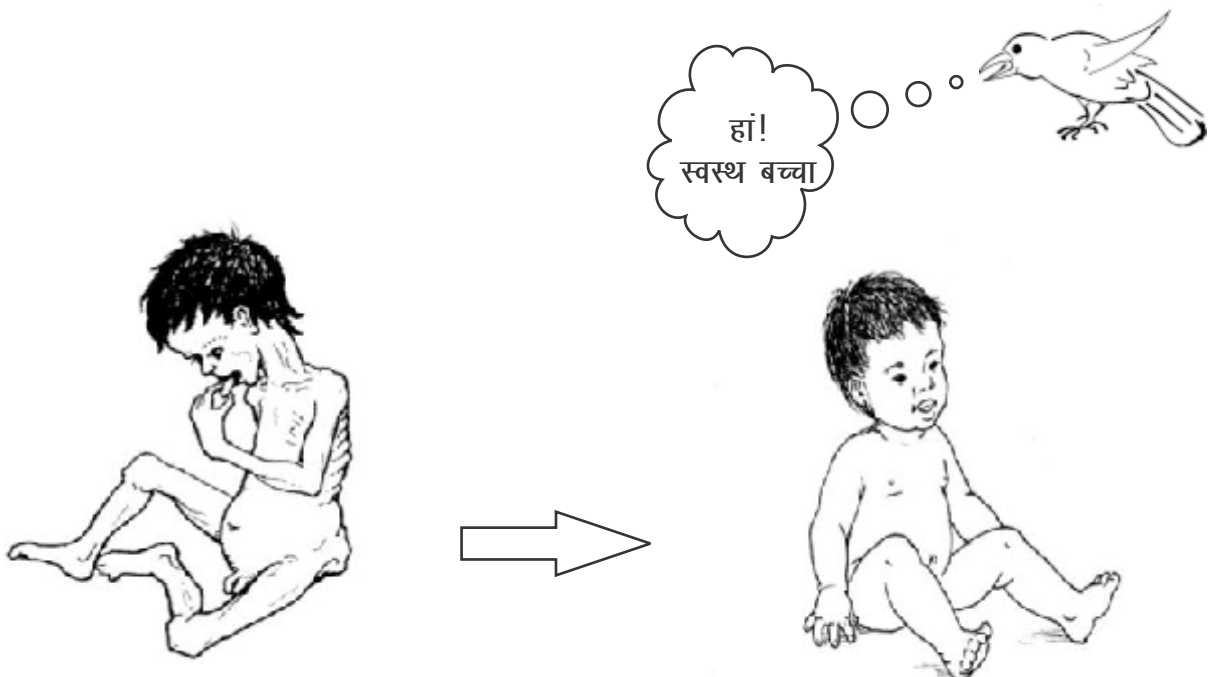
2. बच्चों के लिए सुरक्षित वातावरण



3. यह दिखाना कि 6 महीने के बाद के बच्चे और बड़े बच्चे माँ के दूध के जलावा अन्य खाना भी खा और पचा सकते हैं। यही खाना खा कर बच्चे बढ़ सकते हैं।

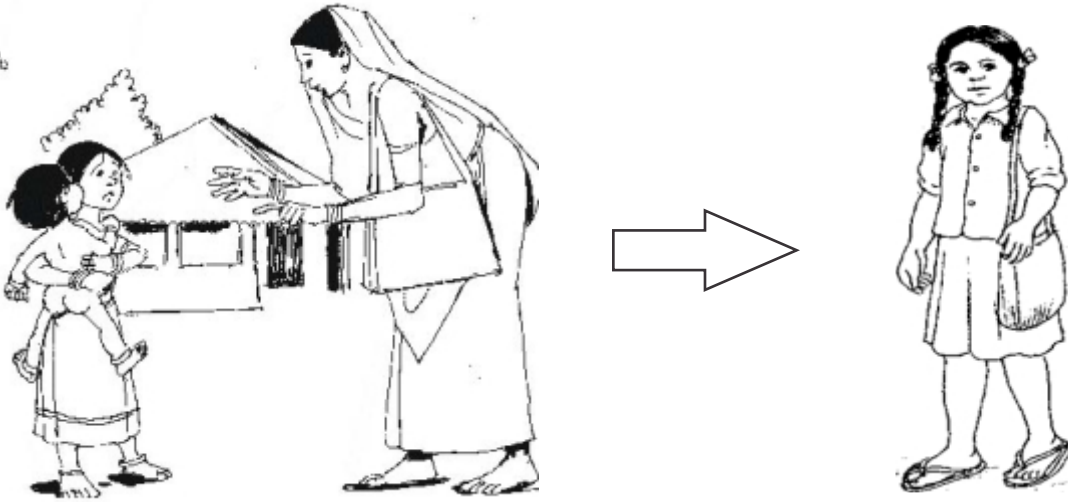


4. बच्चों में होने वाले कमजोरी में ध्यान दें और उसकी रोकथाम करें।



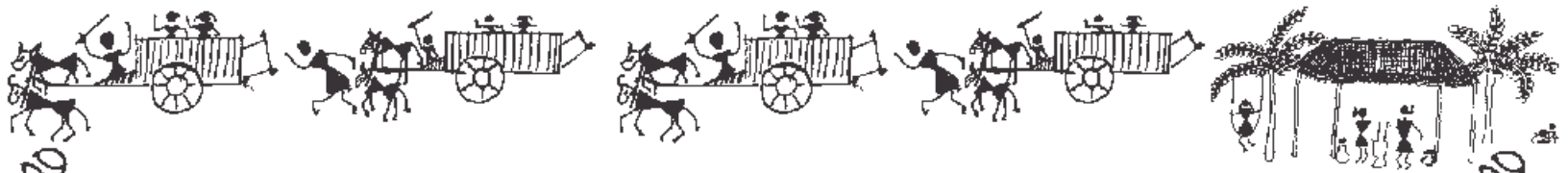


5. बडे बच्चों को फिर से स्कूल जाने के लिए मदद करें।

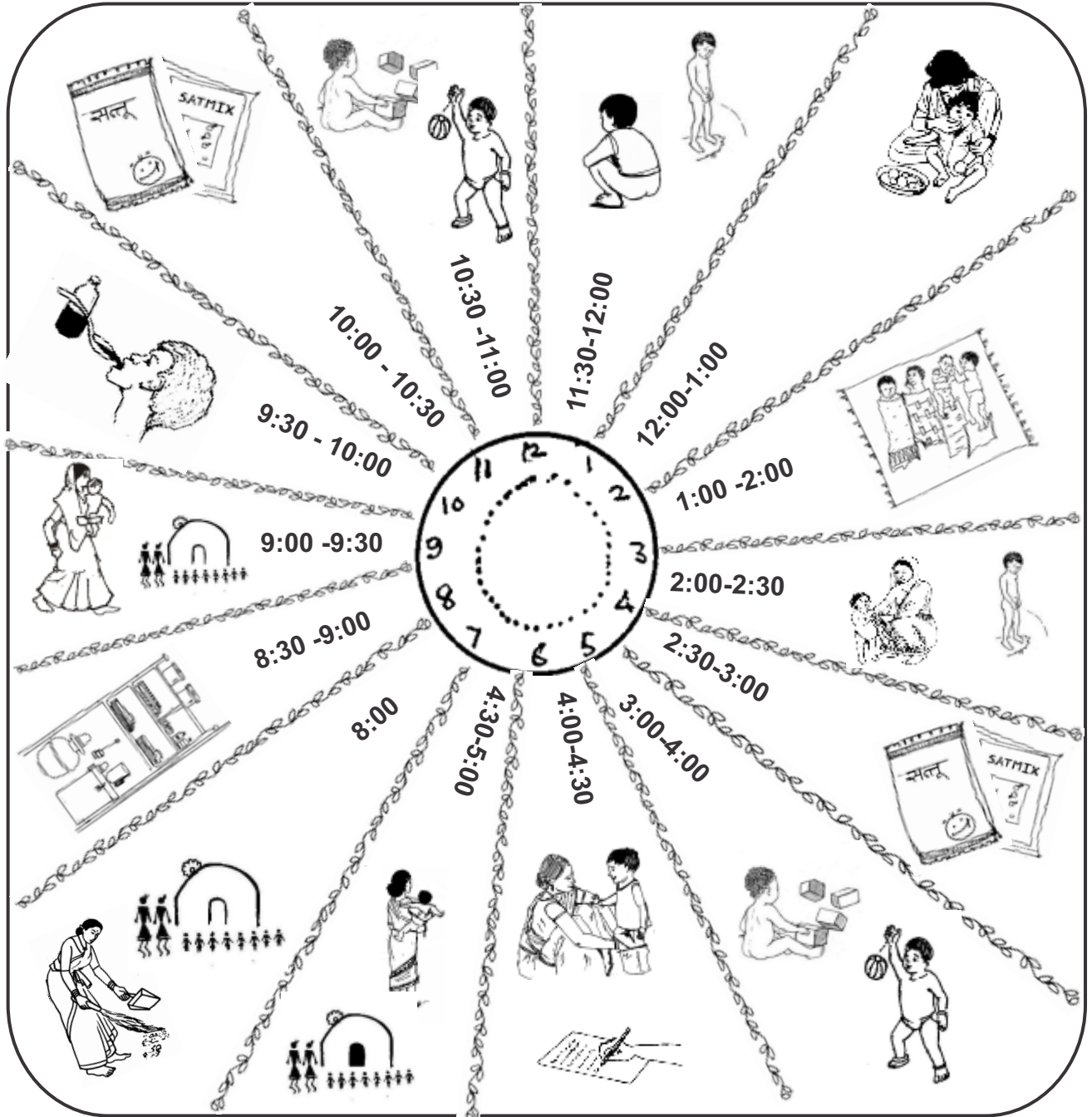


6. यह निश्चित करें कि खाना बच्चे के पेट में जाए। बच्चों को एक दिन में जितना खाना आवश्यक है उसमें से कम से कम दो तिहाई खाना फुलवारी में ही मिले।





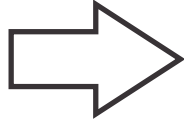
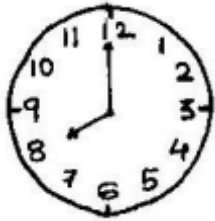
## 2. समय सारणी



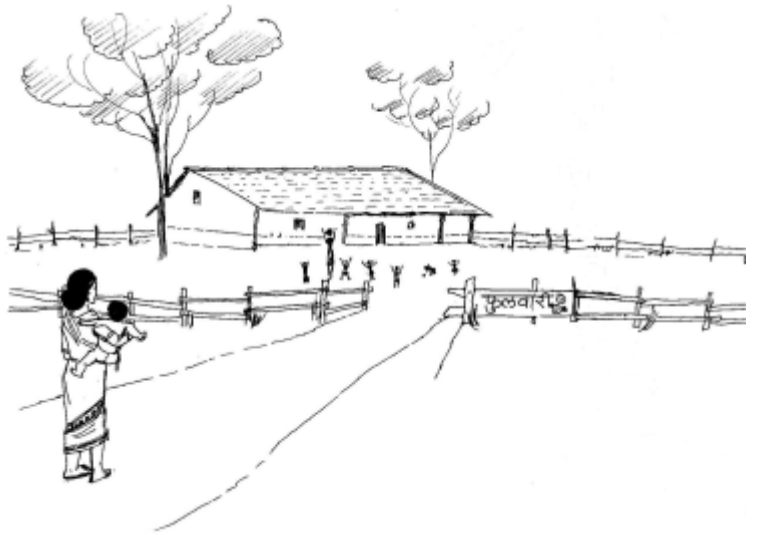
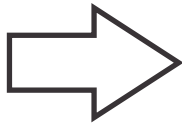
### 3. क्या भूमिका है आपकी?

समय सारणी के अनुसार दैनिक काम करना

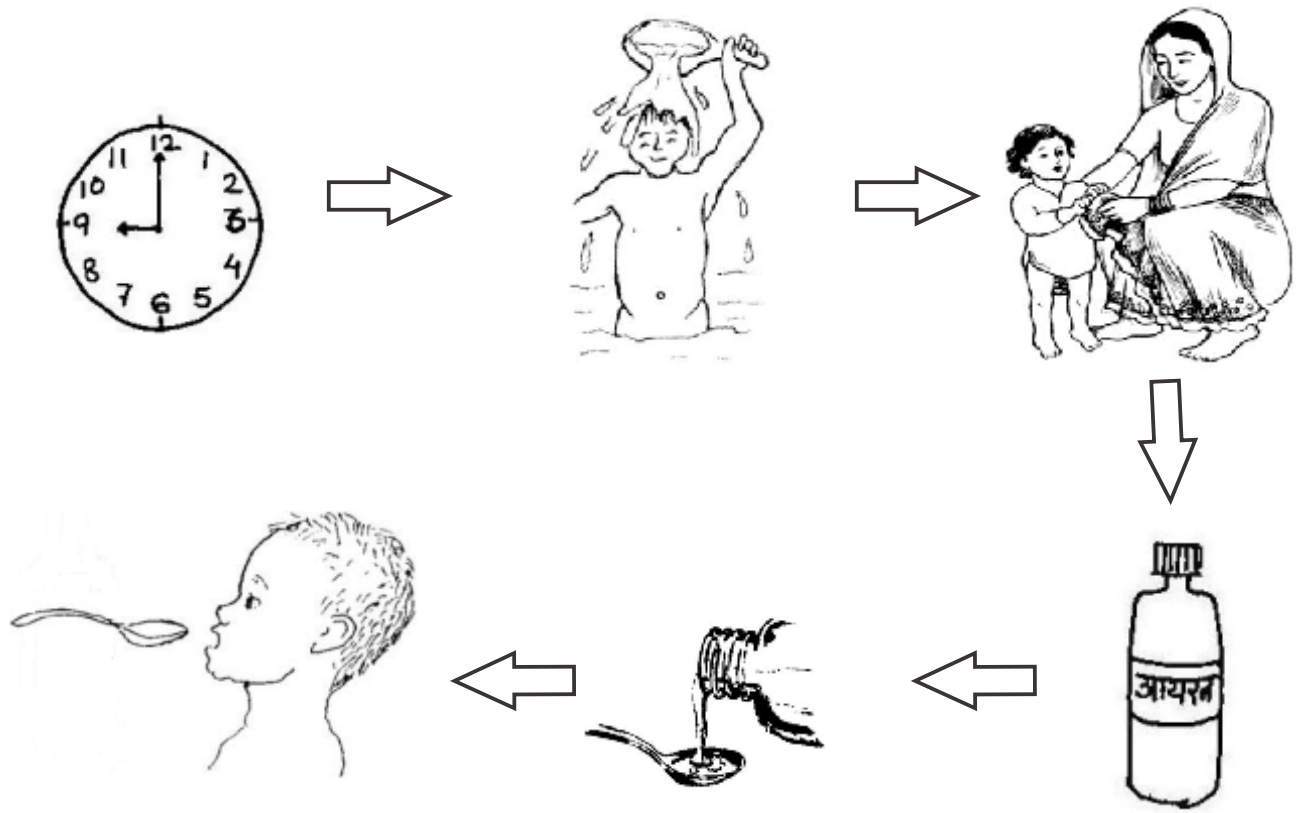
- (i) फुलवारी केन्द्र की साफ-सफाई, सामान की सजावट/रख-रखाव



- (ii) बच्चों का शाना



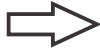
(iii) बच्चों की साफ-सफाई और आयर्न रिच पिलाना



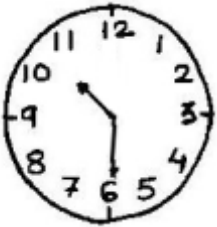
(iv) नाश्ता बनाना

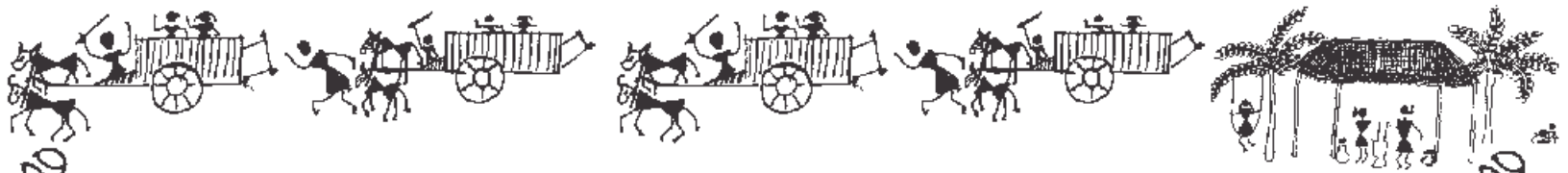


(v) नाश्ता खिलाना

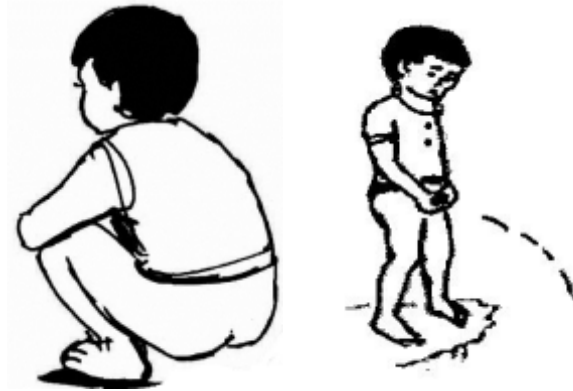


(vi) गतिविधियाँ

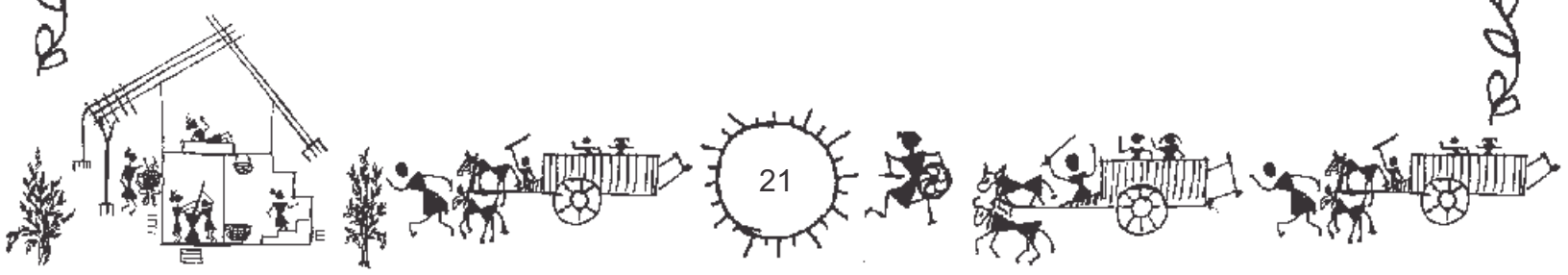




(vii) बच्चों को टट्टी या पेशाब करना



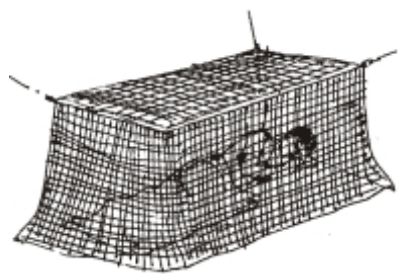
(viii) खाना बनाना

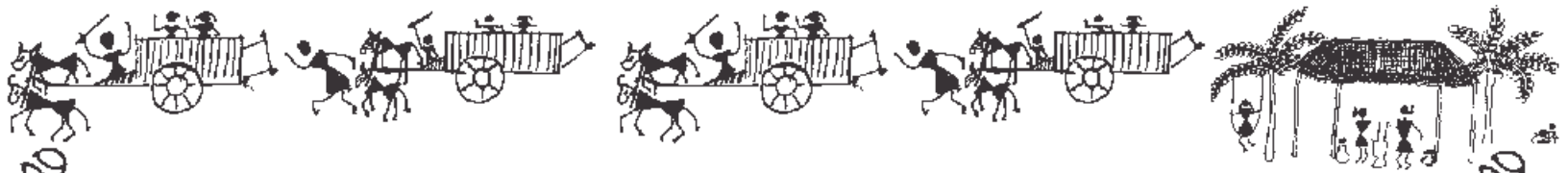


(ix) खाना खिलाना

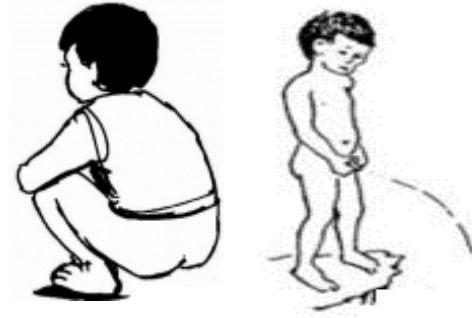
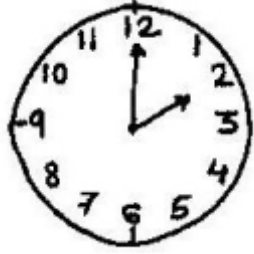


(x) आराम करना

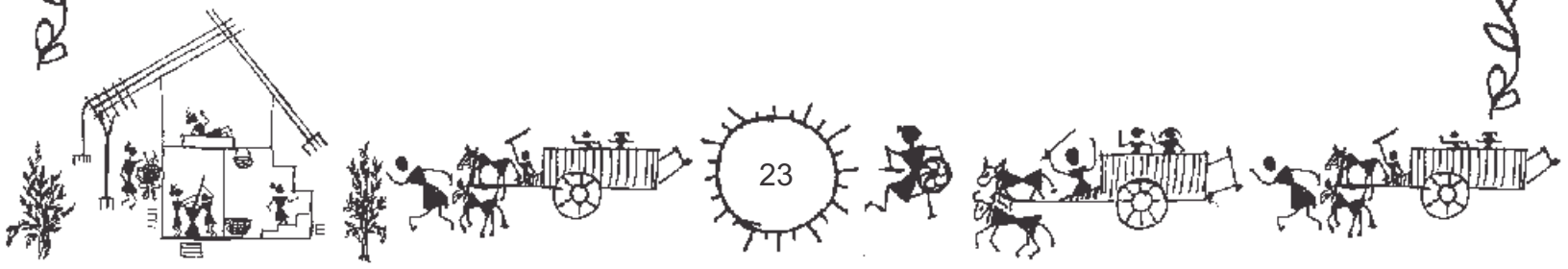




(xi) बच्चों को उठाना/बच्चों को पेशाब या टट्टी कशना

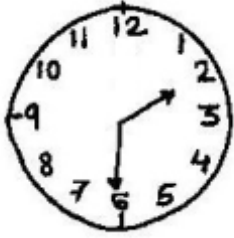


(xii) शाम का नाश्ता बनाना

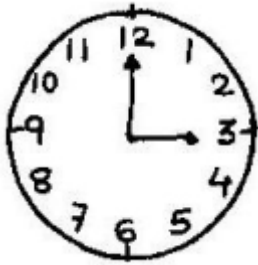




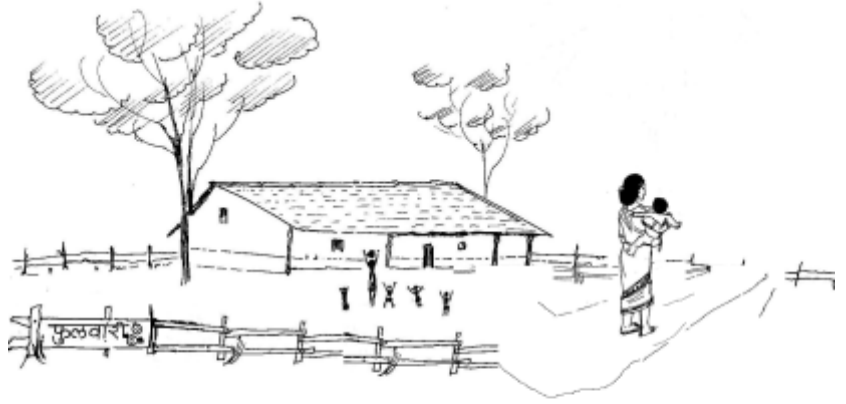
(xiii) शाम का नाश्ता खिलाना



(ixv) गतिविधियाँ करना

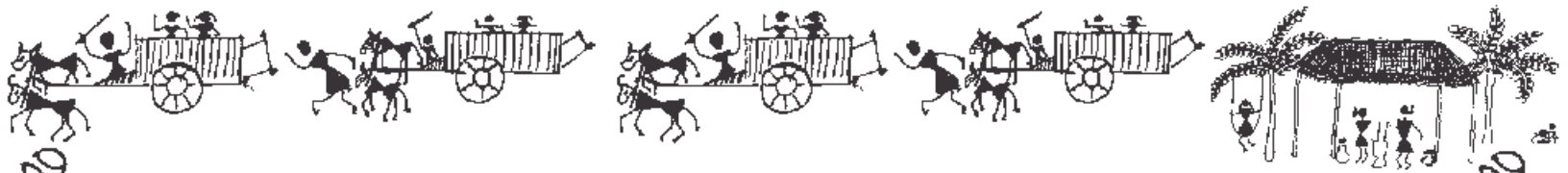


(xv) बच्चों को घर जाने के लिए तैयार करना



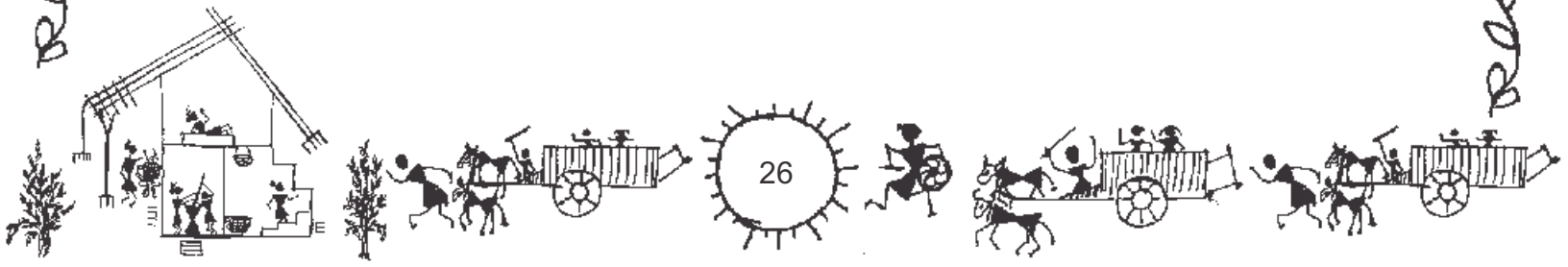
(xvi) फुलवारी केन्द्र की शाफ-सफाई करना/फुलवारी बंद करना





## (b) अन्य काम

- (i) 3 साल से कम उम्र के बच्चे श्रौंर काम करने वाले माँ-बाप को ढूढना बच्चों को फुलवाशी भेजने के लिए माँ-बाप को प्रेरित करना



(ii) गांव में लोगों को प्रेरित करने के लिए श्रीर उनका सहभाग बढ़ाने के लिए बैठक लेना



(iii) माँ-बाप के साथ बच्चों के विकास के बारे में बातचित करना



## 4. सुरक्षित भोजन और रसोई घर का रखरखाव

### (a) व्यक्तिगत स्वच्छता

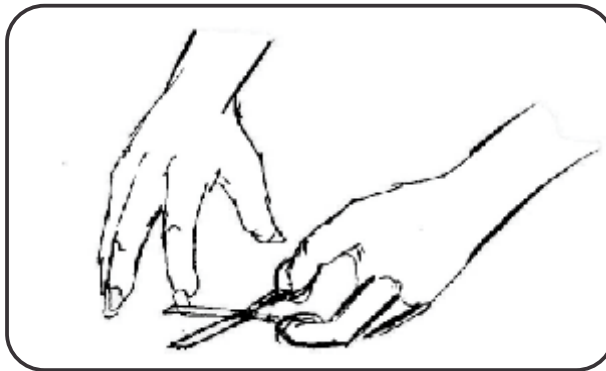
#### सुरक्षित खाना कैसे बनाएँ

जो खाना पकाता है, उसकी व्यक्तिगत स्वच्छता बीमारियों रोकने में अधिक महत्वपूर्ण है।

- (i) टट्टी या पेशाब से छाने के बाद साबुन से हाथ धोएं
- (ii) खाना पकाने से पहले हाथ धोएं



- (iii) छपने नाखुन नियमित काटें



(b) खाना पकाने के पहले

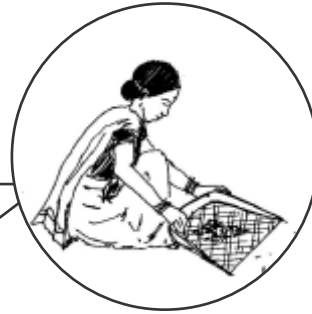
(i)  
खाना पकाने के लिए दाल,  
चावल आदि बर्तनों के हिसाब से  
माप लें



(v)  
बर्तन नियमित  
साबुन से धोयें



(ii)  
पकाने से  
पहले उन्हें  
शुद्धी तरह से  
साफ कर लें



खाना पकाने  
के पहले



(iv)  
खाद्य सामग्री रखने की  
जगह और पकाने की  
जगह नियमित साफ करें।



(iii)  
शब्जियां पकाने से  
पहले धोकर  
इस्तेमाल करें।

(c) खाना पकाना

(i)  
खाना पूरा पकायें,  
अधपका खाना बच्चों  
को नहीं देना है।



(ii)  
खाना पकाने के बाद  
तुरंत खिलाएँ



(iii)  
हो सके तो पकाया खाना  
फिर से गरम ना करें।  
अगर गरम करना है तो  
कम से कम 5 मिनट तक  
गरम करें।

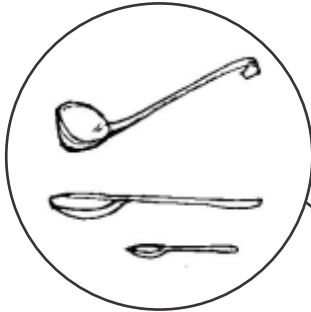


(d) खाना परीक्षण

(i)  
खाना परीक्षण से पहले  
जगह साफ करें।

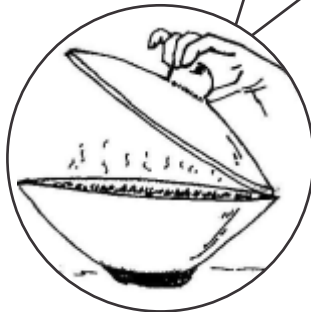


(v)  
खाना  
परीक्षण के  
लिए कश्छी  
का  
इस्तेमाल  
करें।

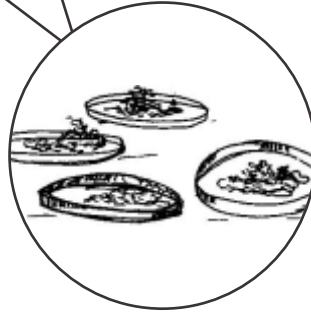


खाना  
परीक्षण

(ii)  
बच्चों को  
बैठने के  
लिए चटाई  
बिछार



(iv)  
मक्खी, धूल आदि  
से खाने को बचायें।

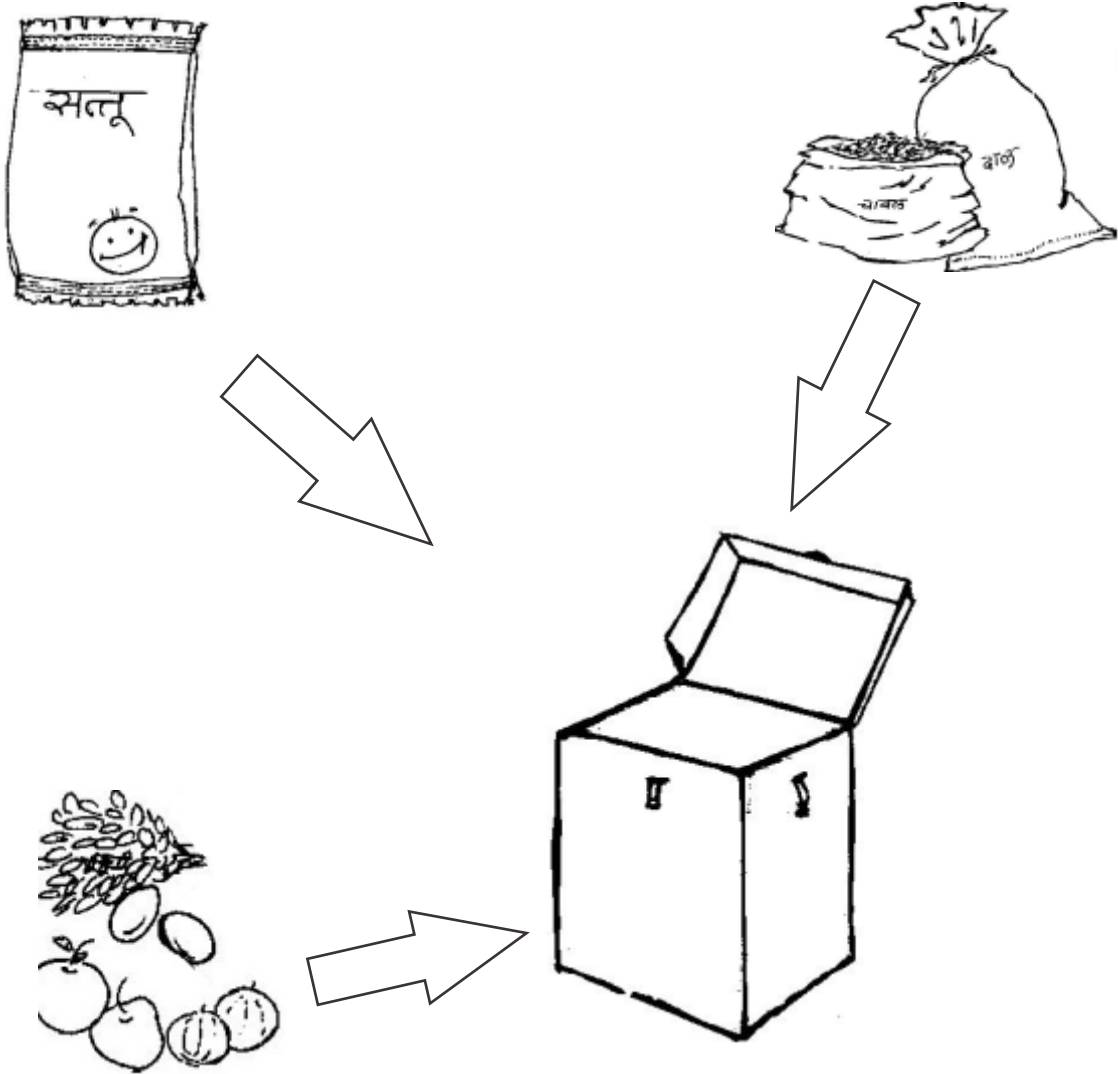


(iii)  
परीक्षा हुआ खाना  
अधिक समय तक खुला  
ना छोड़ें।



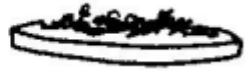
## (e) खाद्य सामग्री सुरक्षा

- (i) चावल, दाल को सुरक्षित स्थान पर रखें किसी बड़े उब्बे, लट्ठूक, कोठी में जहाँ नमी न हो
- (ii) क्रपने घर के खाद्य सामग्रियों के साथ न मिलाएँ
- (iii) सत्तू को नमी से दूर रखें और सुरक्षित लट्ठूक, कोठी या बड़े उब्बे में ही रखें।
- (iv) नाश्ते के लिए जो खाद्य सामग्री हो उसे भी सुरक्षित जगह पर रखें नमी, चूहा, इत्यादि से बचाव हो सके।
- (v) क्रगर लब्जी का उपयोग करते ह, तो उन्हें भी सुरक्षित जगह में रखें।



## 5. बच्चों को क्या भोजन देना चाहिए?

फुलवारी में बच्चों को एक दिन में 1 बड़ा भोजन और 2 नाश्ते देना हैं

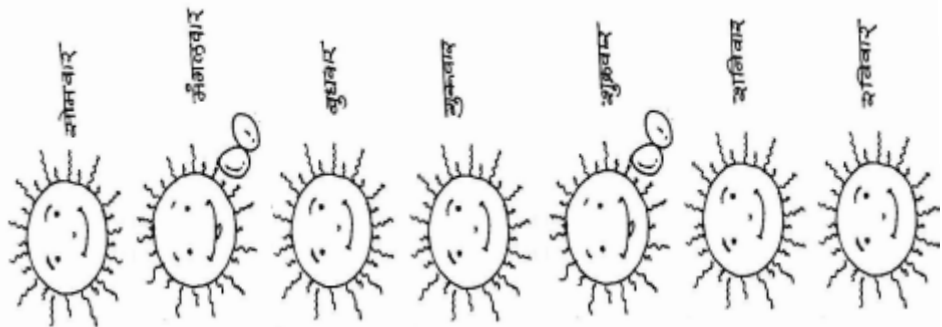


शुबह का नाश्ता

पकाया गरम भोजन

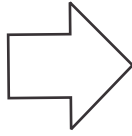


शाम का नाश्ता

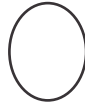


हफ्ते में दो बार खंडे

जो बच्चे माँ का दूध पीते हैं उन्हें दूध पिलाने के लिए माँ को फुलवारी में कम से कम तीन बार बुलाएँ



पहले खाना खिलाओ  
बाद में दूध पिलाओ

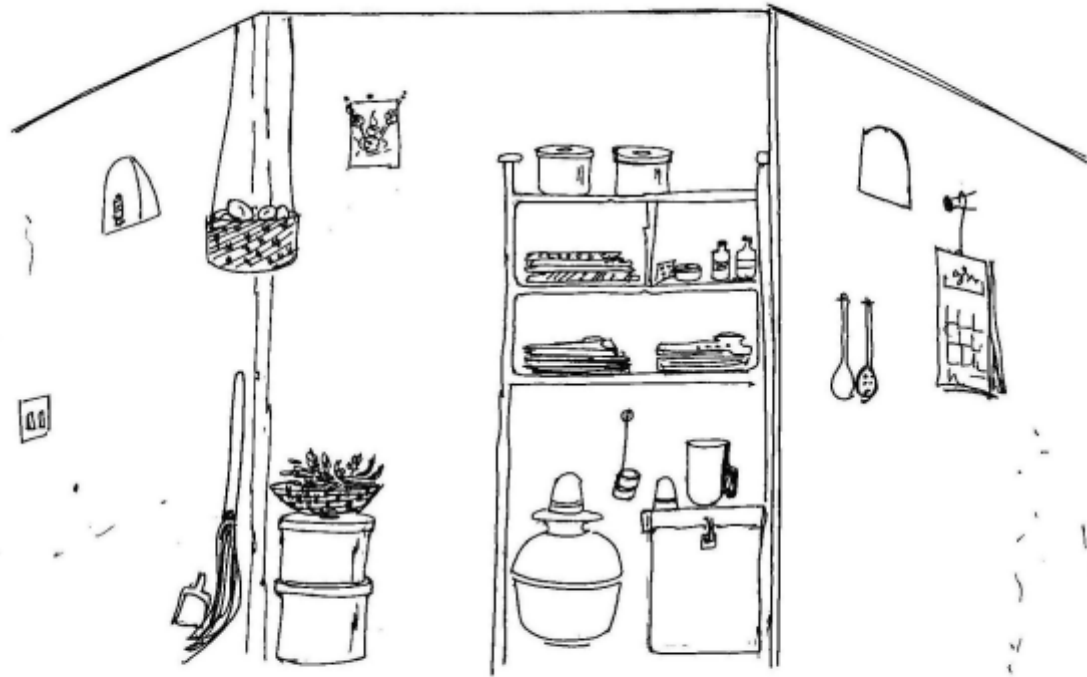


खाने में ऊपर से तेल डालें



## 6. फुलवारी का रखरखाव

1. थाली, चम्मच, गिलास उपयोग के बाद गिनती करके रखें
2. जिस डिब्बे या नाप का उपयोग क्रमाज नापने के लिए करते हैं उन्हें ध्यान से उपयोग करने के बाद यथावत स्थान पर रखें
3. खिलौनों को गिनती करके रखें
4. मच्छरदानी को सुरक्षित लगाएँ और उपयोग के बाद तह कर रखें
5. तेल के डिब्बे को तेल निकालने के बाद यथा स्थान पर रखें
6. खाना पकाने वाले बर्तनों को उपयोग के बाद साफ करके यथा स्थान पर सुरक्षित रखें
7. आईना (दर्पण), कंघी के उपयोग के बाद सुरक्षित रखें, अगर आईना (दर्पण) टूट गया तो बच्चों के हाथ में चुभ सकता है।
8. मुँह पोछने वाले रुमाल (कपडे) को गिनकर निकाले और धोकर गिनकर वापस रखें
9. बाल्टी (छोटी/बड़ी), यू.वी. ड्रम, टब, मग को सुरक्षित रखें



## 7. बच्चों की स्वास्थ्य रक्षा के लिए क्या करें?



1. पोषक आहार



2. स्वच्छता



3. टीकाकरण

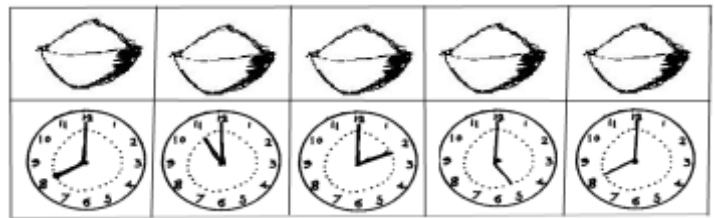
स्वच्छता, पोषक आहार, और टीकाकरण बच्चों को स्वस्थ रखने और कई बीमारियों से बचाने वाले ये महत्वपूर्ण तीन अंगरक्षक हैं।

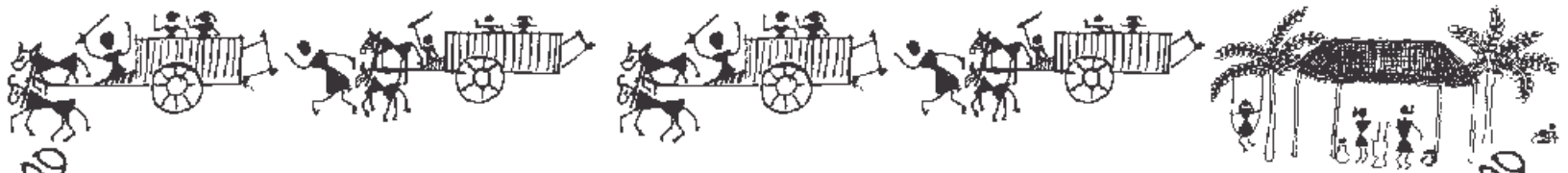
## (1) पोषक आहार

जन्म से 6 महीने तक बच्चे को केवल माँ का दूध ही पिलाएँ कम से कम 2 साल की उम्र तक बच्चे को माँ का दूध पिलाएँ



6 महीने होते ही अतिरिक्त भोजन शुरू करें। भोजन दिन में पांच से छः बार खिलाएँ





मात्रा मे पर्याप्त होने के साथ साथ खाने मे तीन प्रकार के तत्व होने चाहिए

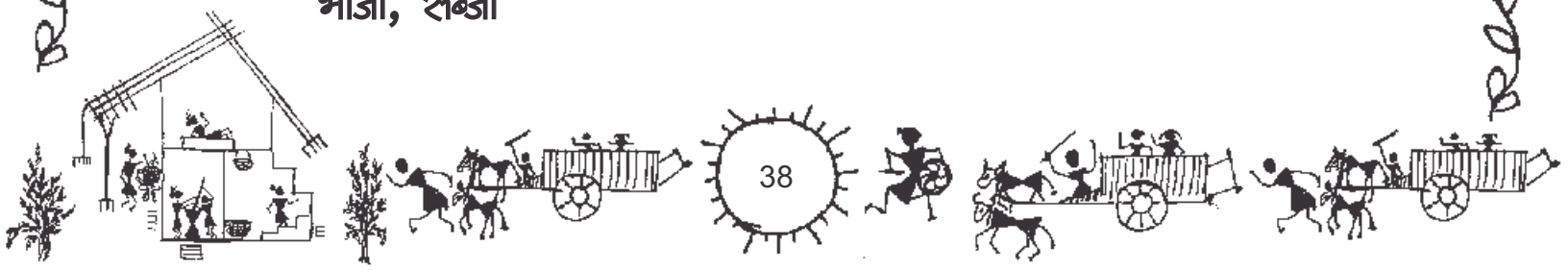
शरीर बनाने के लिए दाल, माँस, मछली

ताकत के लिए गेहूँ,  
चावल, उवार, मकई आदि



बीमारी से बचने के लिए फल,  
भाजी, सब्जी

और स्वाद भी अच्छा होना चाहिए



## (2) टीकाकरण

प्रतिरक्षण टीके बच्चों को बचपन की कई खतरनाक बीमारियों से बचाते हैं - जैसे कि काली खांसी, गलघोंटू, टेटनस, चेचक, पोलियो (ऋधरंग), खसरा और टी.बी.



ध्यान से फुलवारी के सभी बच्चों को सभी आवश्यक टीके (प्रतिरक्षण) लगवाये जिन्हें एक साल की आयु होने तक पूरा कर लिया जाना चाहिए





### (3) स्वच्छता

#### (a) बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता

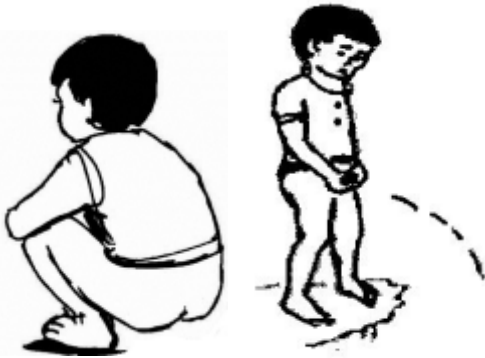
(i) हो सके तो बच्चों को श्वक्षर नहलार्ये और उनके दिन में एक बार कपडे जरुरी बदलें।



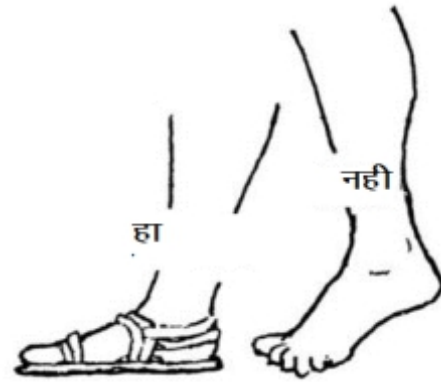
(ii) बच्चों को सिखार्ये कि वे शुबह उठने पर, टट्टी जाने के बाद और कुछ भी खाने से पहले हाथों को श्वच्छी तरह से साबुन पानी से धोयें।

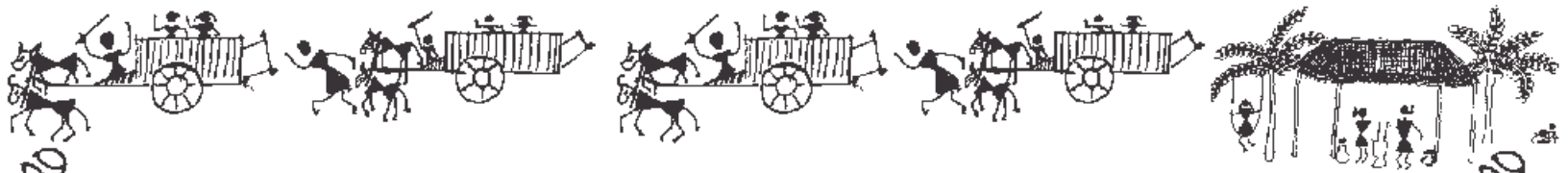


(iii) बच्चो को टट्टी और पेशाब करने को सिखार्ये और उसकी श्रादत डाले।

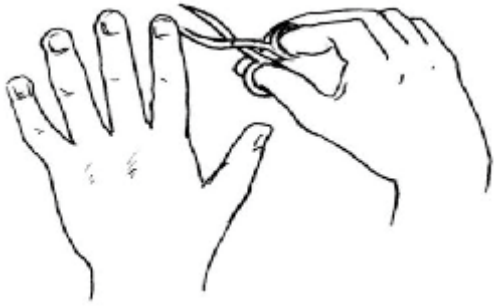


(iv) जहाँ तक संभव हो, बच्चों को नंगे पांव न घुमने दें।





बच्चों के नाखूनों को छोटा काटकाए रखें।



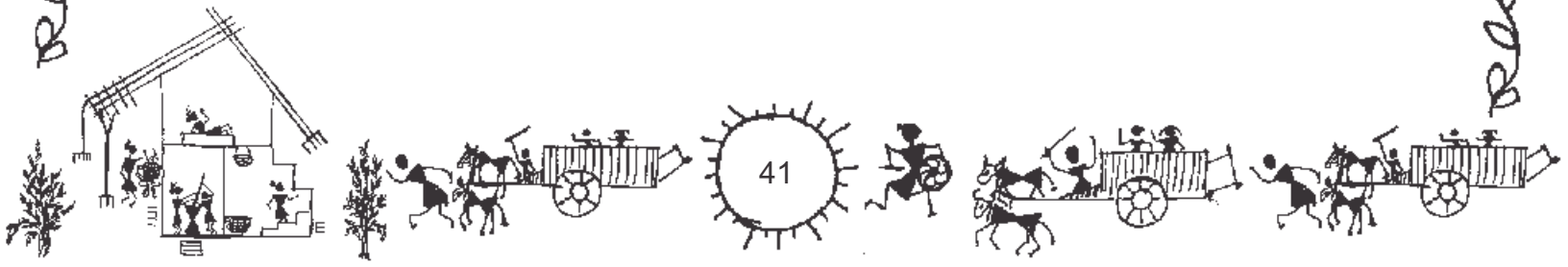
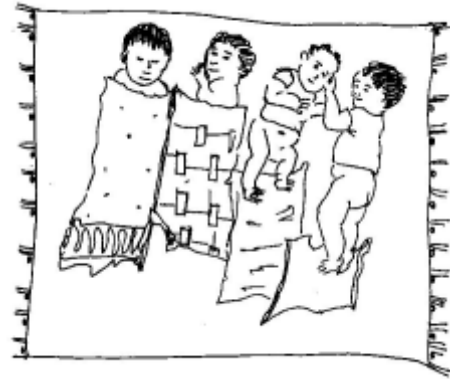
यदि बच्चों को खुजली, दाद, आंत-कृमि या दूसरे छुतहा रोग हो जायें तो वे एक बच्चे से दूसरे बच्चे को आसानी से लग जाते हैं अतः जल्दी से जल्दी इलाज करें।



उन बच्चों को जो बीमार हैं या घावों, खुजली, जुक़ों और दाद से पीड़ित हैं, स्वस्थ बच्चों के साथ खेलने या लीने न दें।



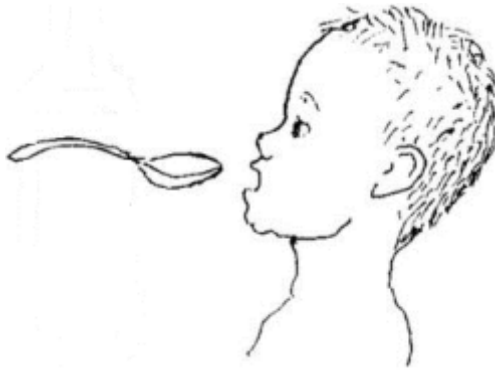
बच्चों को मिट्टी आदि गंदी चीजें न खाने दें। कुत्ते और अन्य जानवरों को बच्चों से दूर रखें।



उबला हुआ या छाना गया शुद्ध पानी प्रयोग में लायें



शिशुओं को बोतल से दूध न पिलाएं, क्योंकि इनको साफ रखना आसान नहीं है और इनसे बीमारियां लग सकती हैं। शिशुओं को चम्मच व कप से दूध या आहार दें।



(b) कार्यकर्ता की व्यक्तिगत स्वच्छता



खाना पकाने से पहले

फुलवाशी की साफ सफाई करने के बाद



पेशाब या शौच के बाद

(1) साबुन से हाथ धोयें

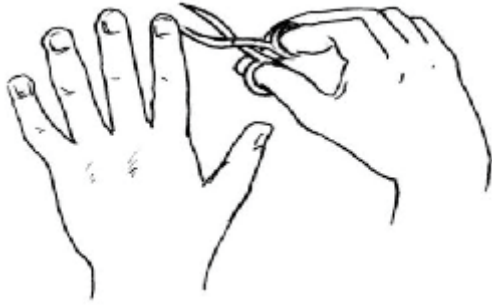


बच्चों की टट्टी साफ करने के बाद



बच्चों को खाना खिलाने से पहले और खाना खिलाने के बाद

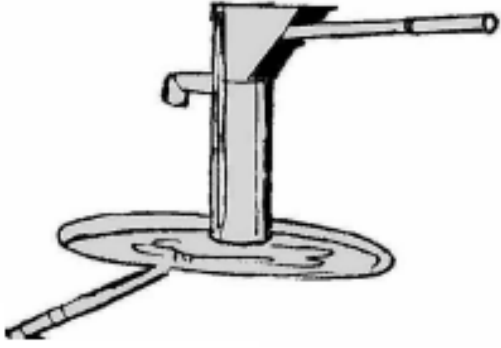
(ii) नाखून नियमित काटें



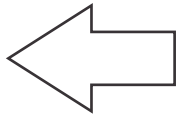
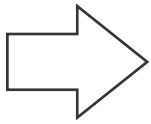
(iii) कोई बीमारी हो तो तुरंत इलाज कशयें

## 8. पानी को सुरक्षित कैसे बनाएँ?

पीने का पानी उक्त स्रोत से ले लें जिसका नियमित रख-रखाव किया जाता हो



साफ पानी नल, या  
हैंडपम्प या कुए से हासिल  
किया जा सकता है।



पानी में क्लोरिन डालकर उक्तका  
उपयोग करें।



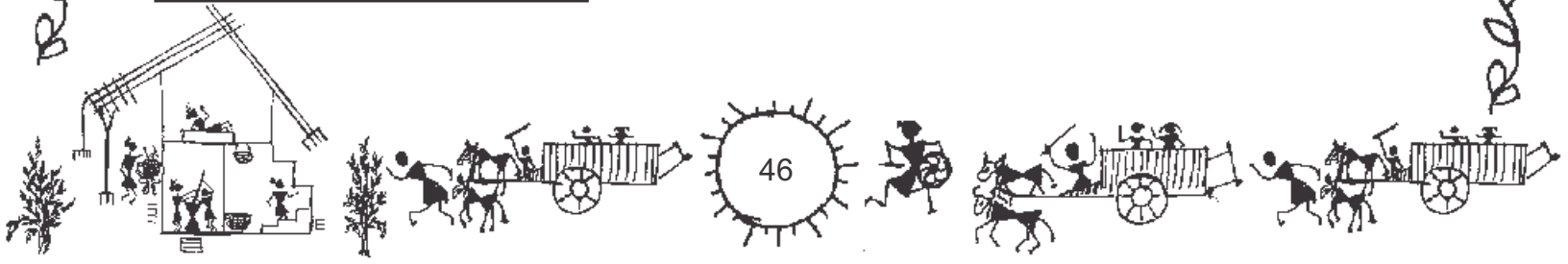
(i)  
कृगर पानी नदी, झरने  
या तालाब सै लिया  
गया हो या बारिश के  
दिनों का पानी हो तो



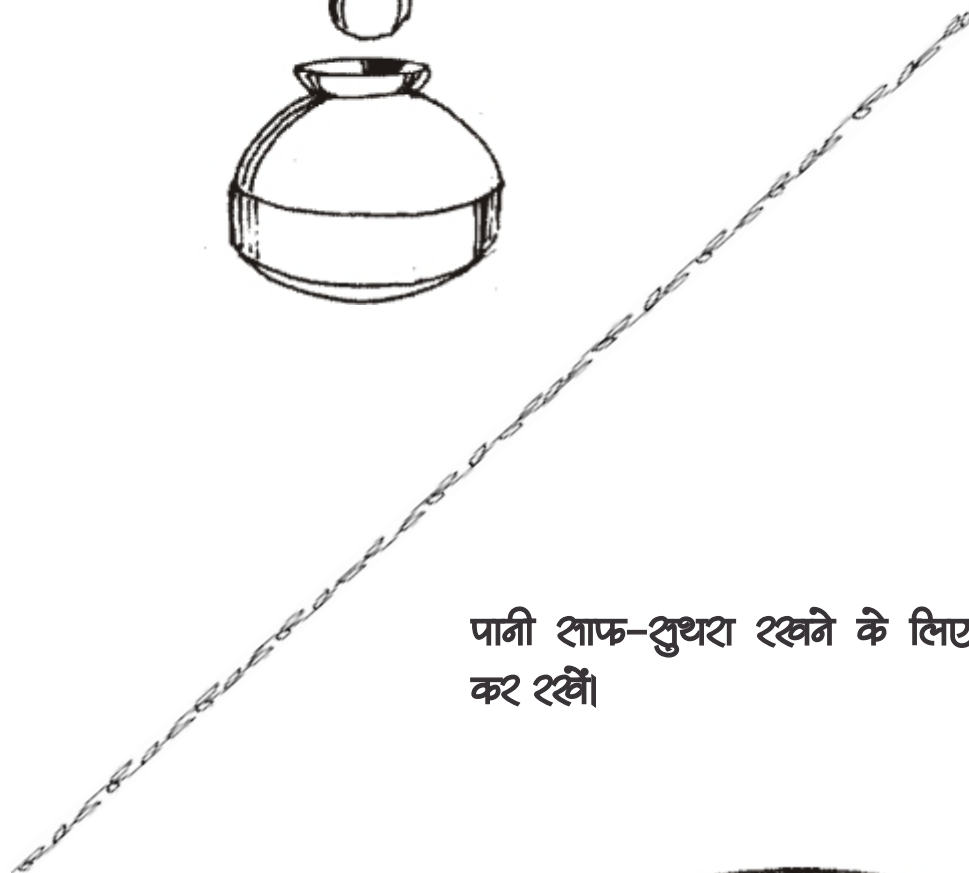
पानी को उबाले



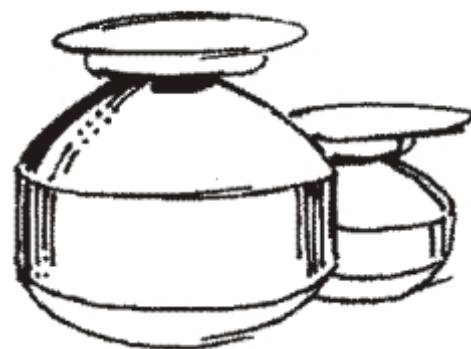
पानी ठंडा होने के बाद  
उसमें क्लोरिन डालकर  
उसका उपयोग करें।



सुरक्षित पानी बच्चों की पहुँच से दूर रखें। पीने का पानी निकालने के लिए लुटिया का उपयोग करें।



पानी साफ-सुथरा रखने के लिए हमेशा ढक कर रखें।





## 9. पर्यावरण को सुरक्षित कैसे रखें?

1. घर के आसपास की जगह साफ रखें
2. कचरे को बढने ना दें
3. अगर कचरा बढ जाता है तो उसे दूर जलाएँ या किसी गड्ढे में फेंक दें
4. बारिश के दिनों में फुलवारी के आसपास की घास को निकालें
5. फुलवारी के आसपास पानी जमा ना होने दें उससे मच्छर होते हैं

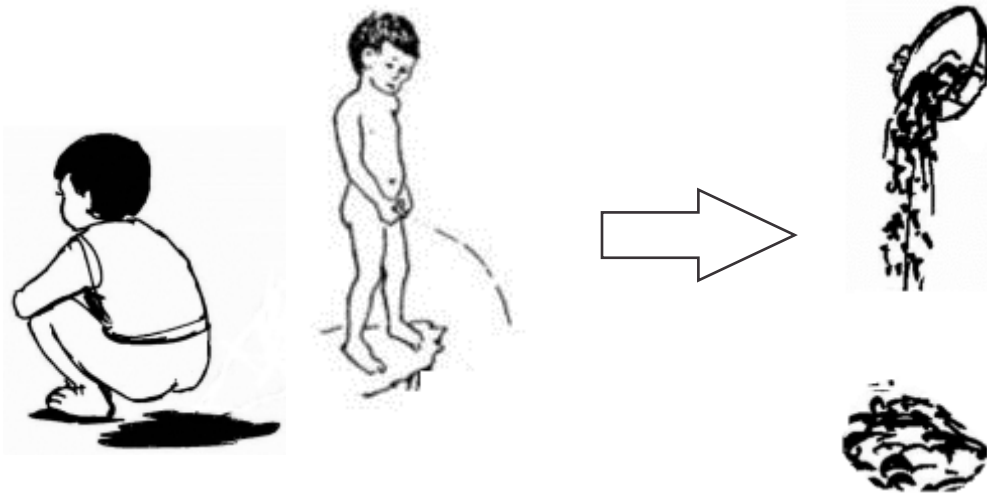


6. शौचालय और उसके आसपास की जगह को साफ रखें

7. अगर शौचालय नहीं है तो मलमूत्र को ढकने के लिए मिट्टी का इस्तेमाल करें।

अगर हम ऊपर दी गई सावधानी बरतने पर मच्छर और अन्य कीड़ों से होने वाली बीमारियों को रोक सकते हैं।

8. घर में जितना कचरा होता है उसे घर से दूर किसी गड्ढे में डालें या जला दें।



## 10. कुपोषण क्या है?

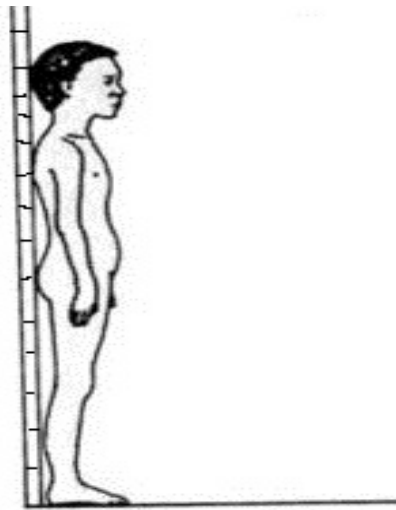
### a. कुपोषण क्या है?

कुपोषण शरीर के कमजोर होने के स्थिति को कहा जाता है। कुपोषित व्यक्ति स्वस्थ व्यक्ति के तुलना में कम सक्रिय रहता है और अधिक थकान महसूस करता है।



### कुपोषण कैसे नापा जाता है?

कुपोषण को पहचानने के लिए वजन किया जाता है। आयु और ऊँचाई की तुलना में यदि वजन कम है तो उसको कुपोषण कहते हैं।



b. कुपोषण को कैसे पहचाने?

शुष्क कुपोषण या सूखा रोग

पर्याप्त न खाने लें

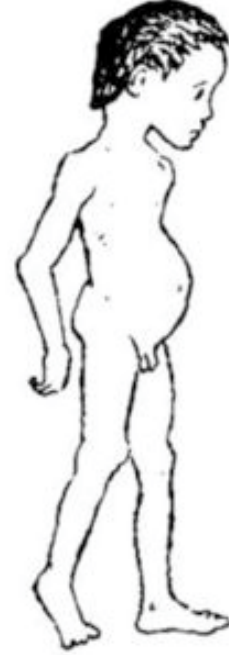
एक वृद्ध व्यक्ति जैसा चेहरा

सदैव भूखा

पेट बाहर निकला हुआ

बहुत पतला

बहुत कम भार वाला



इस बच्चे के शरीर में खाल व हड्डी का ढांचा है इसे ज्यादा आहार की आवश्यकता है विशेष रूप से ऊर्जादायक और शरीर बनाने वाले आहारों की

निर्जीव कुपोषण या आभाहीन कुपोषण

पर्याप्त प्रोटीन न खाने से

सूजा हुआ गोल चेहरा

बाल झड़ने एवं त्वचा का रंग फीका

उपरी भुजा पतली

त्वचा में छाले एवं दाँने

सूजे हुए हाथ और पाँव

मांस पेशी का क्षय



पहले बच्चे में सूजन आती है बाद में दूसरे लक्षण उभरते हैं।

c. हमारे बच्चे कमजोर कब होते हैं?

1. गर्भावस्था में



(a) जन्म पर



टी.बी.



जब माँ को खून की कमी या कोई बड़ी बीमारी हो

(b) जन्म पर

जब बच्चे का वजन 2.5 कि.ग्रा. से कम हो



और कब कमजोर होते हैं?

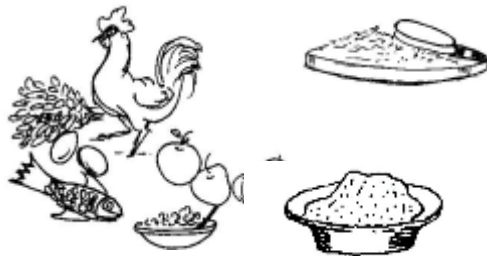
(i)  
जन्म से 6 माह तक  
माँ का दूध न मिलने  
पर



(ii)  
छः (6) माह के बाद  
जब कम खाना या कम  
बार खाना



(iii)  
शरीर बनाने और बीमारी  
से लड़ने वाला खाना  
नहीं मिलने पर



d. बच्चे क्यों कमजोर हो जाते हैं?

1. बच्चे कमजोर होने का सबसे बड़ा और प्रमुख कारण

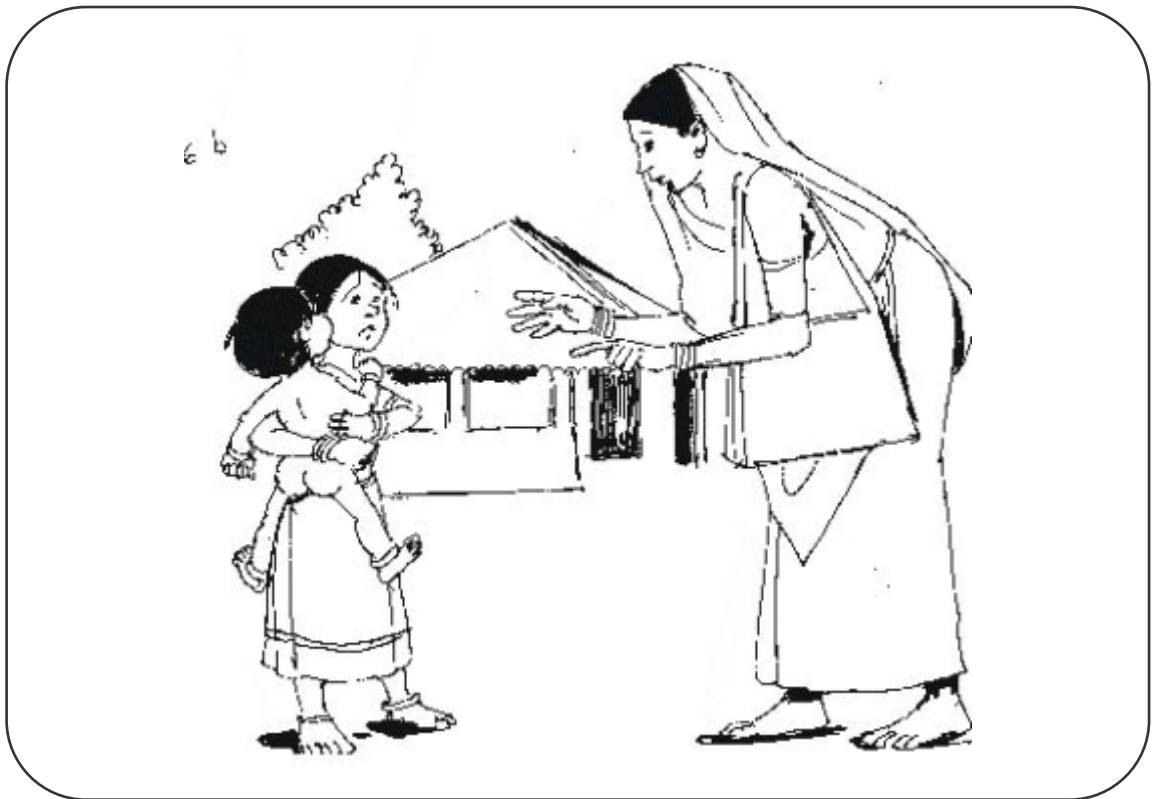
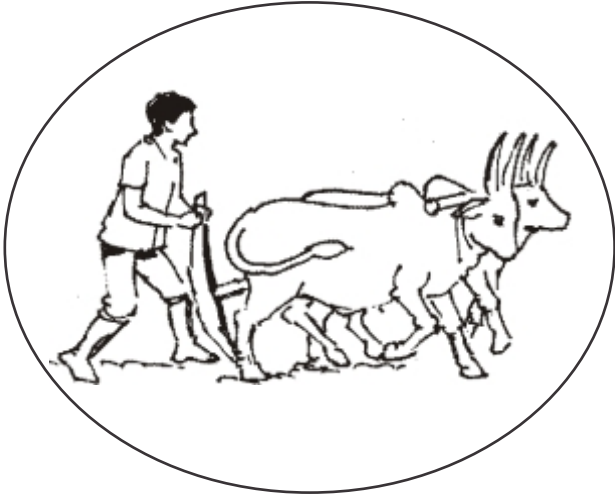


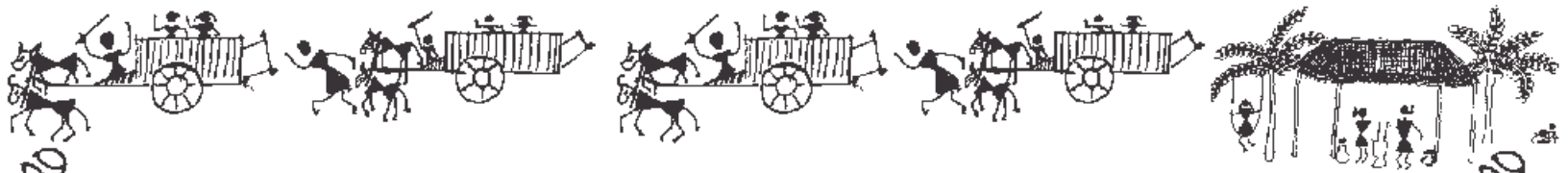
बच्चे के पेट में पर्याप्त  
खाणा नहीं जाता।



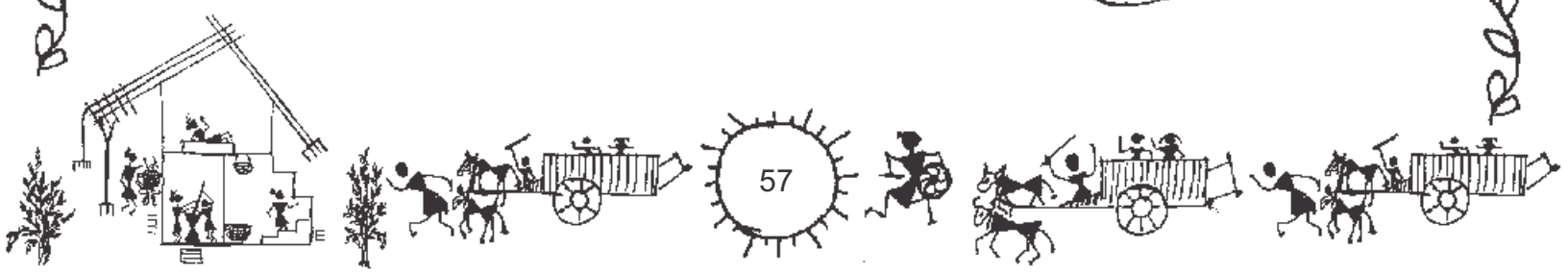


2. बच्चे की देखभाल कोई बूढ़ा या कोई बड़ा बच्चा करता है।



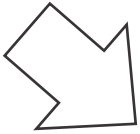
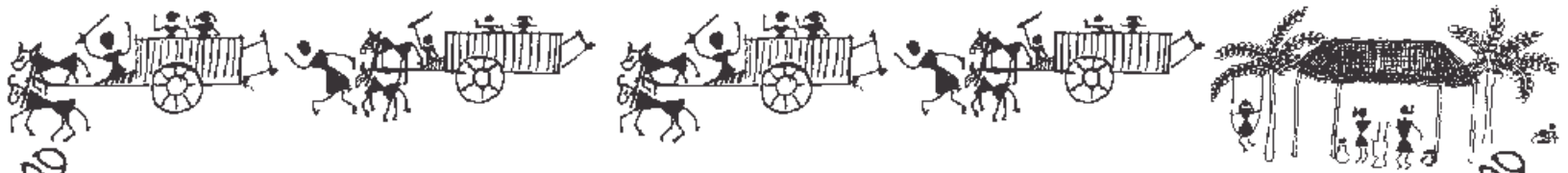


3. खाना बनाने और बच्चे को दिन में पाँच बार खिलाने के लिए समय ना होना



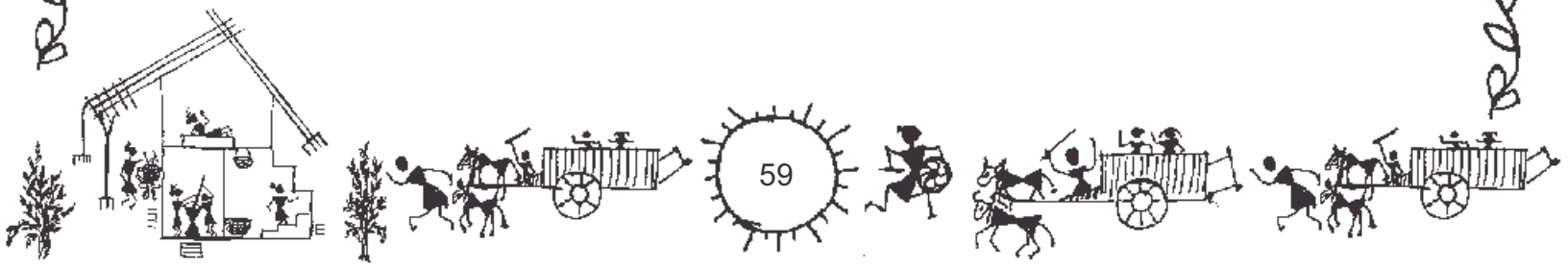
4. अत्यंत गरीबी और खरीद पाने की क्षमता नहीं होना





बच्चा ज्यादा नहीं  
खा सकता

5. जो भी खाना मिल रहा है उसकी मात्रा कम होती है।



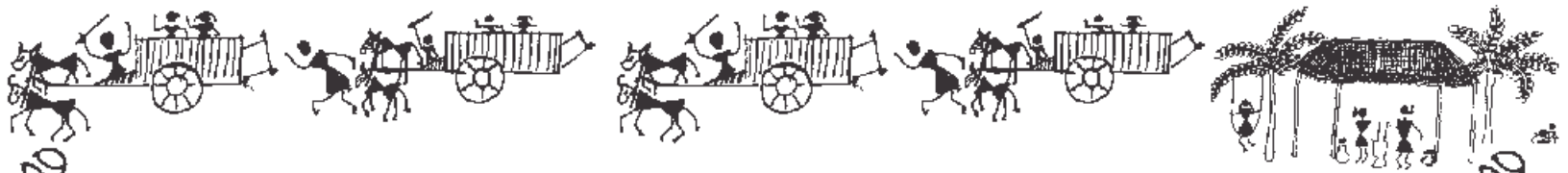
6. बीमारी के कारण



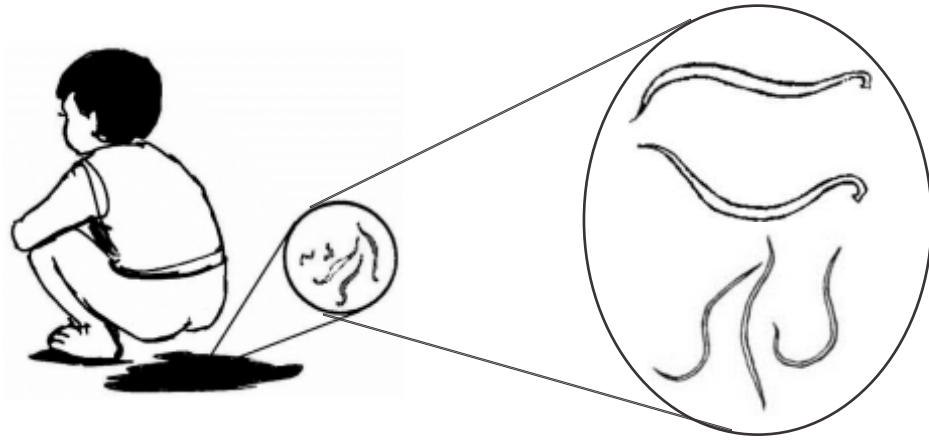
भूख कम लगना और खाना कम हो जाना



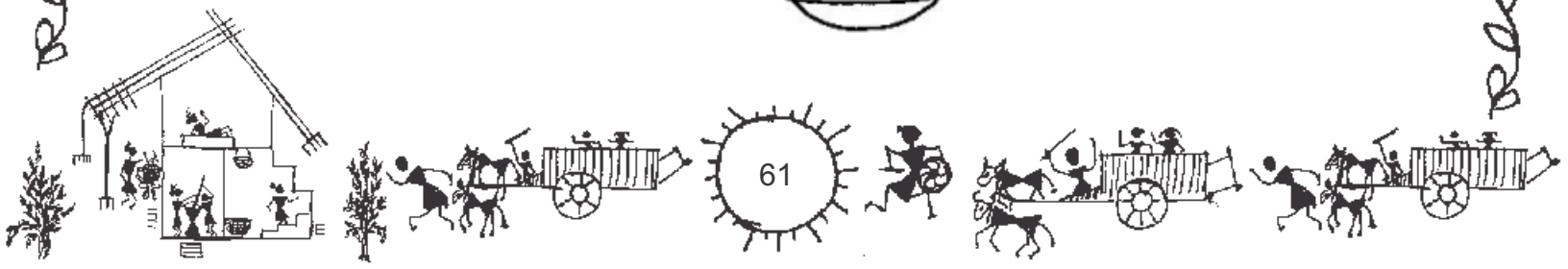
कमजोर हो जाना

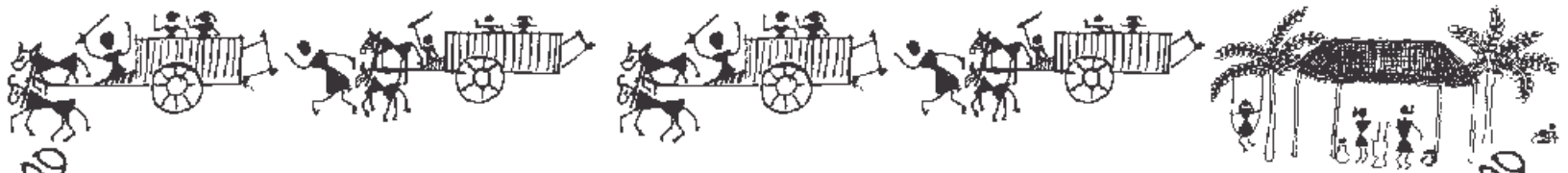


7. बच्चे में कृमि हो जाना



8. खाने के बारे में गलतफहमियाँ शीत-रिवाज इत्यादि

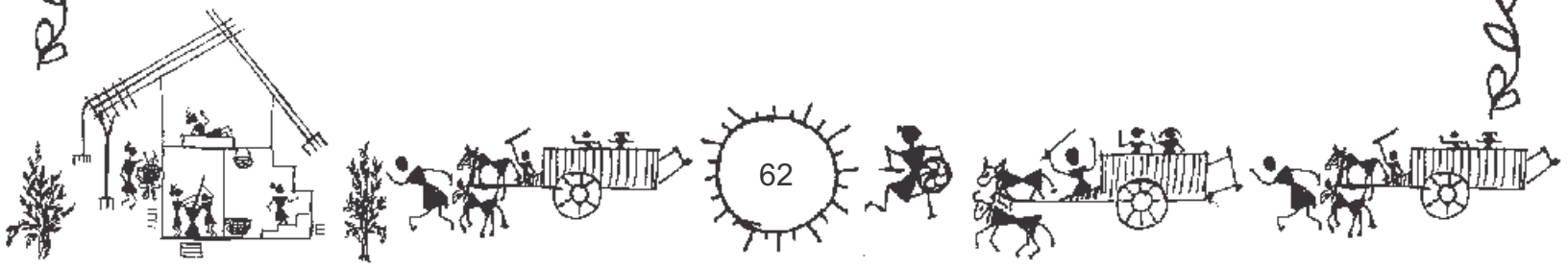




10. पर्याप्त जानकारी ना होने से या अन्य किसी कारण से ऊपरी आहार देर से शुरू करना

बच्चे को ऊपरी आहार कब देना है?

बच्चे को क्या ऊपरी आहार दें?



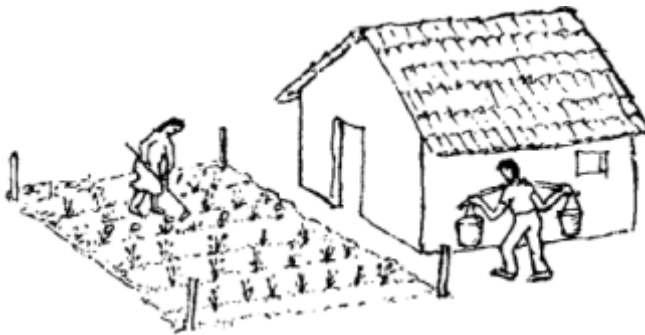
e. बच्चों में कमजोरी रोकने के लिए सरकार द्वारा अब तक क्या-क्या प्रयास लिए जा चुके हैं?

1. स्वास्थ्य शिक्षा



सीमित परिणाम, क्यों की स्वास्थ्य शिक्षा से खाने में परिवर्तित नहीं होते

2. सब्जी का छोटा बाग



सीमित परिणाम



### 3. श्रंगनबाडी

कम समय के लिए

3 से 6 साल तक के बच्चा  
की ही देखभाल



बहुत सारे बच्चों की देखभाल करने के लिए एक कार्यकर्ता

#### 4. राशन घर ले जाना

घर में सभी सदस्यों में बंट जाता है।



#### 5. पोषण पुनर्वसन केन्द्र



अधिक कमजोर बच्चों के लिए

एक पीढ़ी के पोषण के स्थिति का प्रभाव दूसरे पीढ़ी पर कैसे पड़ता है



14 साल की लडकी के पोषण की स्थिति



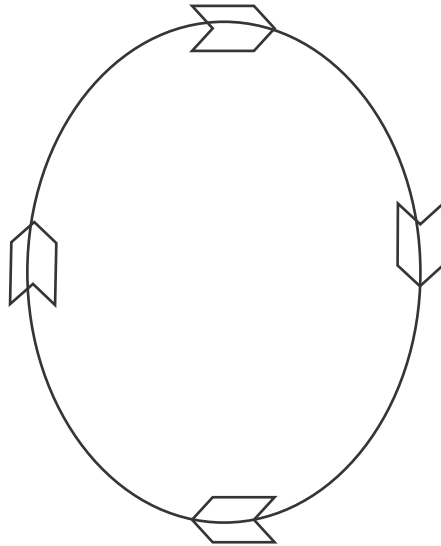
15 से 45 साल की महिला के पोषण की स्थिति



गर्भवती महिला के पोषण की स्थिति



लडकी के पोषण की स्थिति



दूध पिलाती महिला की पोषण की स्थिति



नवजात शिशु और एक साल तक के बच्चे के पोषण की स्थिति

## 11. बच्चों के खेल एवं मनोरंजन

(a) 0 से 6 माह

गतिविधियां :-

- (i) बच्चे को खिलौना लटका कर दिखाएँ
- (ii) ताली बजाकर या झुनझुने से खेलना
- (iii) बच्चे से बात करना
- (iv) बच्चे को ऊँचा उठाना/बिठाना
- (v) व्यायाम/मालिश करना



(b) 6 माह से 1 वर्ष

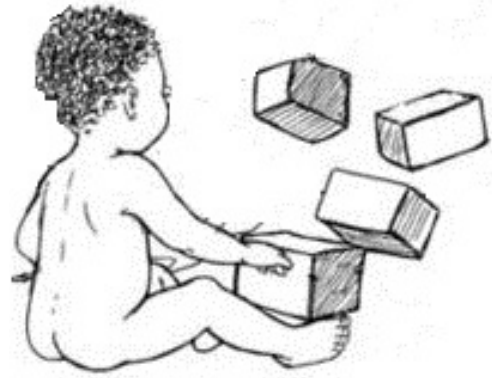
गतिविधियाँ :-

- (i) खिलौने, गेंद, झाँझना दिखाना, डिब्बे, चम्मच, कटोरी दिखाना
- (ii) जानवरों के आवाजों की नकल करना
- (i) छुपा-छुपी खेलना
- (iii) बड़े चित्रों वाली कहानी की किताबें दिखाना
- (iv) खींच कर चलाने वाले खिलौने खेलाना
- (v) रबर और प्लास्टिक के खिलौने खेलाना
- (vi) ढोल, शंगीत के वाद्य बजाना



(c) 1 सै डेढ वर्ष  
गतिविधियाँ:-

- (i) ढेल को लुढ्कारुँ, बजारुँ (थाप देँ)
- (ii) अलग-अलग चीजुँ को दिखारुँ अरुँ बच्चे की मदद करेँ उरुँ पहयानने में
- (iii) गेँद लुढ्कारुँ
- (iv) शरीर के अलग-अलग अंगुँ को दिखारुँ अरुँ बच्चे को नाम बताएँ
- (v) खिलुँनुँ को जमारुँ
- (vi) छुँटे टुकडुँ वाले खिलुँनुँ जिन्हें जमारुँते हैँ-खेलें
- (vii) गाने गाना
- (viii) ताली बजाना
- (ix) रूई या कपडा भरे हुए खिलुँनुँ खेलाना



(d) डेढ से 2 वर्ष  
गतलवलधरररः-

- (i) नररदेशे कर पालन करना
- (ii) आरशपारर की चीजेर को दरखार कर नाम बताना जैसे पेड, धरडररर
- (i) डरबेर और टुकडेर को करम से ररखनार
- (iii) रीढर चढनार
- (iv) गलरार पकडनार और उरसे पीनार



(e) 2 से 3 वर्ष  
गतलवलधरररः-

- (i) पडल खेलनार
- (ii) रारकल, झूलार, गुडररर खेलनार
- (iii) गरटुटी और बालू से खेलनार
- (iv) कहानी और करवरररर सुननार
- (v) बच्चे को अरपनार करपडार खुद पहनने के लरर प्रेरशरररर करनार



## 12. बच्चों की सुरक्षा

- (i) बच्चों की सुरक्षा
- (ii) बच्चों को शतत निगरानी में रखें -
  - (i) रसोई कक्ष में न जाए
  - (iii) प्रेशर कूकर से दूर रखें
  - (iv) श्रायन (इस्त्री) से दूर रखें
  - (v) पंखा, कूलर से दूर रखें
  - (vi) हीटर से दूर रखें
  - (vii) पानी गरम करने वाली रॉड से दूर रखें
  - (viii) गरम पानी, चाय, माड, गरम तेल
  - (ix) श्राग, गैस, टंकी
  - (x) कुल्हाडी, हँसिया, चाकू, नाखून कटर
  - (xi) कुशां, तालाब, नदी, झिरिया, गड्ढा
  - (xii) पानी से भरे बडे बर्तन से दूर रखें
  - (xiii) कीटनाशक दवाईयों से दूर रखें
  - (xiv) कचरे, लकडी के कण्डे के ढेर से दूर रखें - बिच्छू शॉप कीडे को छुपने की जगह मिल जाती है
  - (xv) झुला मजबूती से बांधे और ज्यादा ऊँचा न बांधो झुलाते समय ध्यान रखें बच्चा न गिरे।



## 13. बच्चों में होने वाली सामान्य बीमारियाँ

1. बच्चों में खतरे के लक्षण कौन से होते हैं?

अगर बच्चों में निम्न लक्षण दिखे तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र में रेफर करें-

(i) जब बच्चा दूध पीता नहीं या खाना खाता नहीं



(ii) जब बच्चा सब कुछ उल्टी कर देता है।



(iii) जब बच्चे को झटके आये



(iv) जब बच्चा बेहोश हो जाए या अधिक समय से सुस्त हो





## 2. पेयित



अतिशय (दस्त) से पीड़ित बच्चों को सबसे बड़ा खतरा- पानी की कमी का रहता है। स्तनपान के साथ-साथ पुनर्जलन (ORS) पेय भी दें।

जैसे ही बच्चा कुछ खाने के योग्य हो, उसे पौष्टिक आहार देने शुरू कर दें।

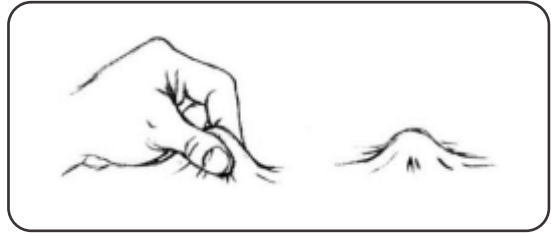
### बच्चे में पानी की कमी कैसे देखें?

दस्त कितने बार हुआ

पेशाब कम हो जाना

प्यास बहुत लगना

जाँघ और पेट की चमड़ी सिकुड़ जाना

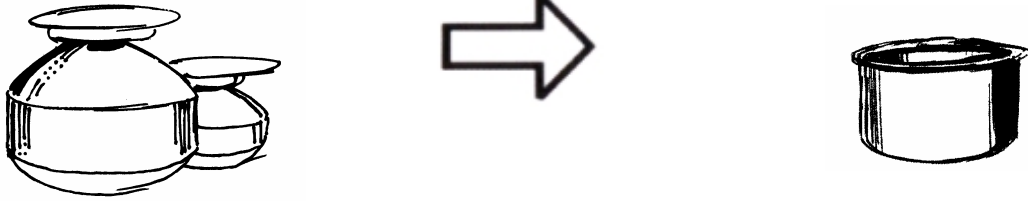


शिर के तालु पर हाथ रखकर महसूस करें। क्या वह उभरा है या धंसा हुआ है (तो पानी की कमी देखें)।



ओर.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल को कैसे घोलें

1. ओ.आर.एस. के पैकेट को घोलने के लिए साफ बर्तन और साफ पानी होना जरूरी है



2. इस घोल को एक लीटर या 4 गिलास साफ पानी में घोलें

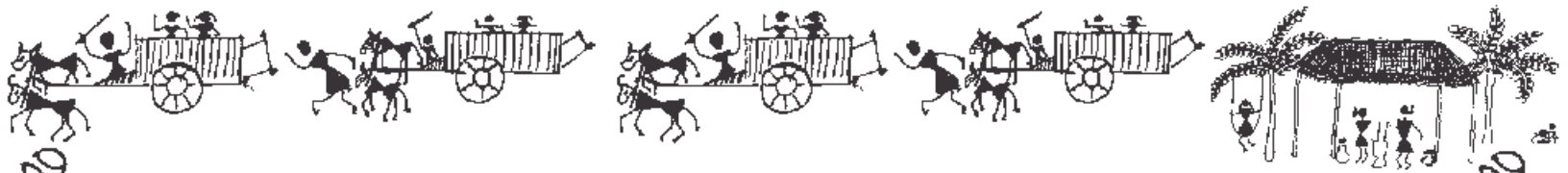


अगर बच्चे को पेशिशं हो, तो उपचार कित से जीवन रक्षक घोल निकालिए और घोल बनाकर बच्चे को बार-बार पिलाते रहें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो

कितना घोल पिलाना है?

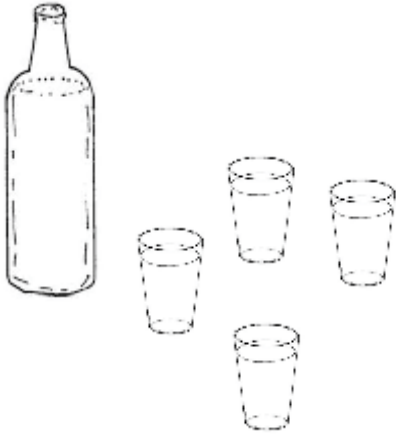
हर बार टट्टी करने के बाद कम से कम आधा गिलास और जितनी प्यास लगे पिलाते रहें



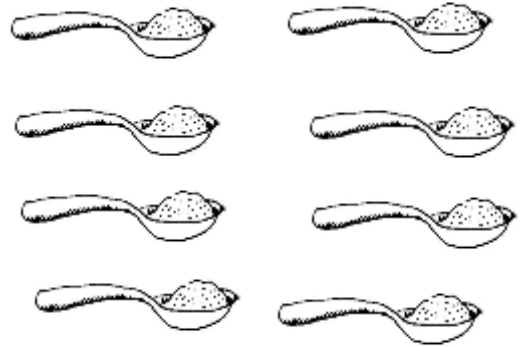


ओ.आर.एस. पैकेट न होने की स्थिति में

1 लीटर या 4 गिलास साफ पानी

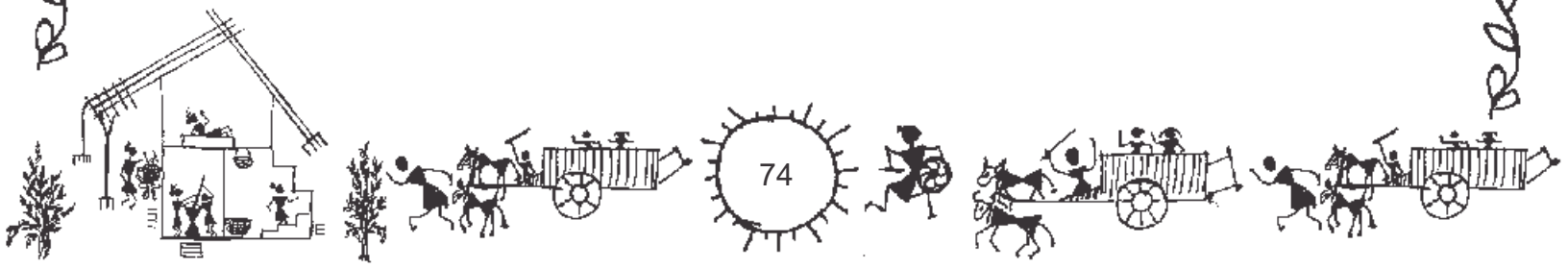


8 चम्मच शक्कर



1 चुटकी नमक

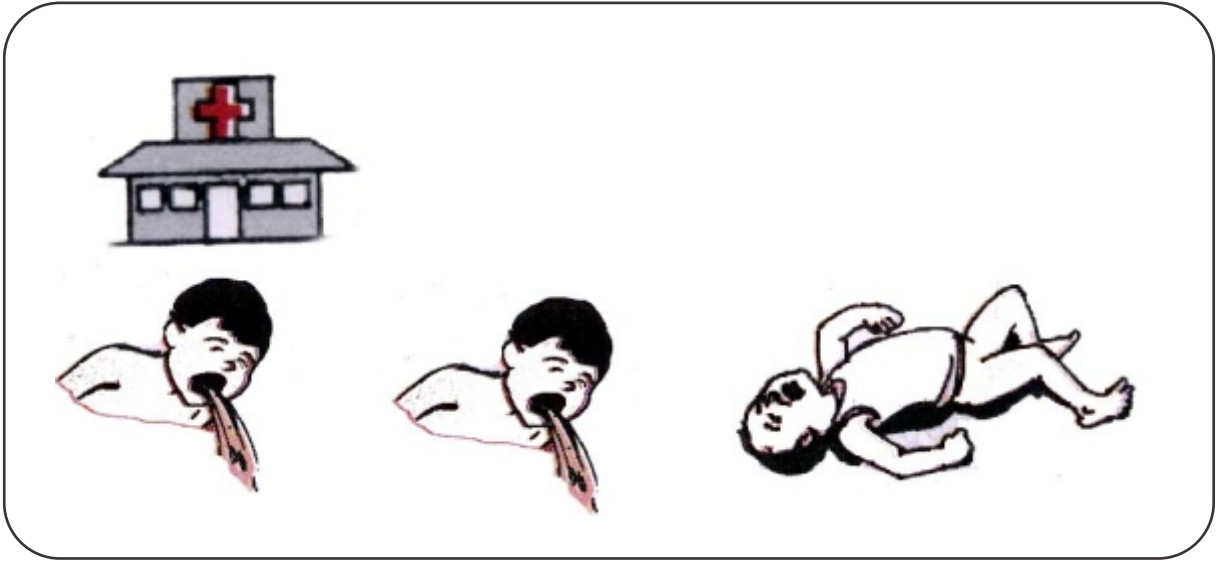
घोल बनाकर थोड़ी-थोड़ी देर दिन भर पिलाते रहें



## अस्पताल कब भेजें :-

अगर पेयिश से बच्चा बेहोश हो जाये या अधिक उल्टियां कर रहा हो तो उसे तत्काल पास के ऐसे अस्पताल में भेजें जहां शलाइन चढाने की व्यवस्था हो।

- अस्पताल भेजने से पहले व भेजते समय रास्ते में बच्चे को कश्ट पर लेटा कर रखें, जिससे उल्टी आने पर मुँह से बाहर निकल जाए, राँस के रास्ते में न चली जाए।



## 2. बुखार

छोटे बच्चों को तेज बुखार से दौरे पड सकते हैं। बुखार को जल्दी कम करने के लिए बच्चे के पूरे कपडे उतार कर उसके शरीर पर ठंडे पानी का कपडा फेरें और साथ ही उसे पंखा करें। उसे पैरासिटामोल की सही खुराक दें और साथ ही तरल पदार्थों की पर्याप्त मात्रा भी।



### उपचार :-

- अगर बच्चे को बुखार हो तो उसे उपचार किट से पैरासिटामोल का सिरप अथवा अणुसार दें।
- बच्चे को बुखार की स्थिति में हवादार कमरे या परछी में रखने से भी फायदा होगा।
- पर्याप्त मात्रा में पानी (साधारण) पिलायें।
- बच्चे को आराम दें।
- अगर बुखार तेज हो तो बच्चे की कमीज उतारवाकर साधारण पानी से कपडा गीला कर, पोछा करने से भी बुखार जल्दी जाता है।



पोछा लगाने के लिए हमेशा जांघ के पास, पेट पर, बगल में तथा मस्तक पर ज्यादा बार लगावें।

### पैरासिटामोल सिरप:-

यह सिरप प्रथम उपचार पेट में बुखार उतारने तथा दर्द कम करने के लिए रखा गया है। इसे पिलाने में ध्यान रखें कि -

- अथवा देख कर नाप कर दें।
- खराब होने की तारीख जाँच करें।
- इस दवा को बुखार, सिर दर्द, बदन दर्द तथा चोट का दर्द होने पर दे सकते हैं।
- तेज बुखार हो तो पहले शरीर गीले कपडे से पोछ कर बुखार कम करें, तब पैरासिटामोल दें।

### 3. दौरा/झटका

बच्चों के दौरों या ऐंठन के आम कारण होते हैं - तेज बुखार, पानी की कमी, मिश्री और तनिका शोथा



### 4. खून की कमी

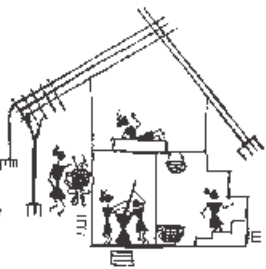
कारण:

1. लोहात्व की कमी वाले आहार
2. दीर्घ कालीन कम भोजन
3. अंकुश-कृमि
4. मलेरिया
5. कम वजन के शंग पैदा होना



1. पीलापन-विशेष रूप से आंख की पुतलियों के अंदर, मसूड़ों और नाखूनों का
2. कमजोर जल्दी थक जाता है
3. मिट्टी खाता है

बहुत छोटे बच्चे या शिशु को आयसन की गोली न दें इनसे उन्हें विषाक्तता हो सकती है इसकी अपेक्षा उन्हें आयसन का शिरप या घोल दें



## 14. प्राथमिक उपचार

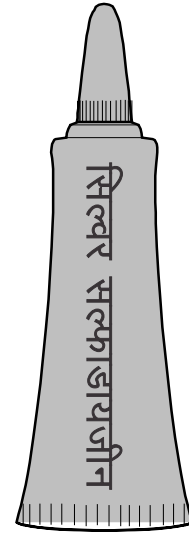
### POVIDONE IODINE 60 M.L. (टायोडीन)

यह घोल कटी या गडी चोट में उपयोगी है। प्रथम उपचार किट में यह 60 एम.एल. वाली शीशी में रखी है। इसे उपयोग करने के लिए पहले गॉज/पानी में टपकायें तथा चोट वाले स्थान पर लगाएं।



### सिल्वर सल्फाडायजीन मलहम

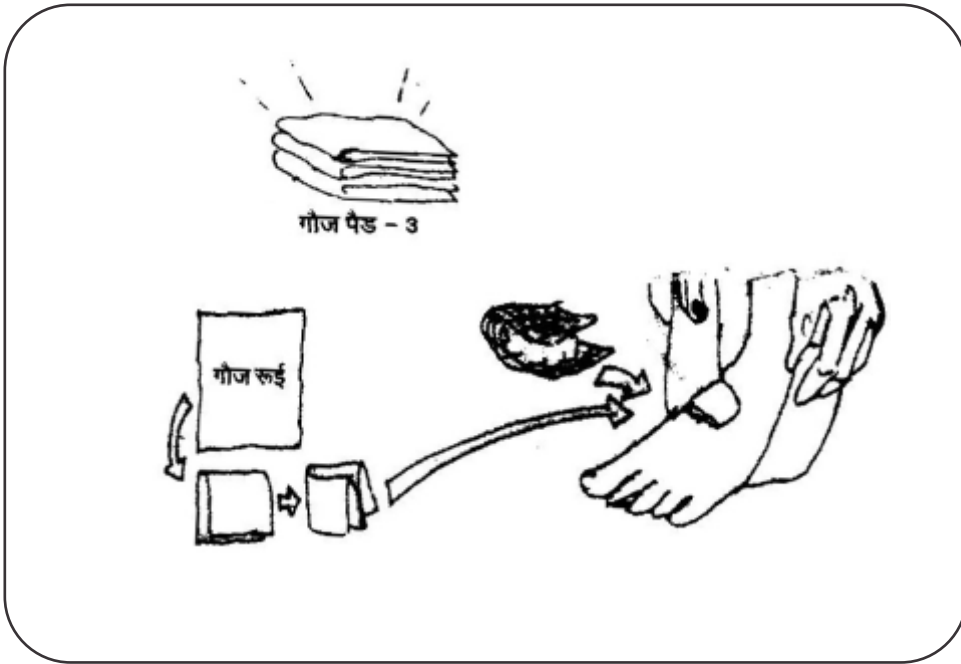
- जले हुए स्थान को तुरंत पानी में धोकर सफाई करें।
- सिल्वर सल्फा डायजीन मलहम को पहले गॉज पट्टी पर लें तथा चोट वाले स्थान पर लगाएं।



## गौज/रुई (जीवाणु रहित)

यह कीटाणु रहित रुई और कपडे की पट्टी है। चोट को ढकने के लिए इसका उपयोग होता है।

- एक पन्नी में छोटी चोट के लिए 8 छोटी पट्टी के पैकेट और बड़ी चोट के लिए 3 बड़ी पट्टी के पैकेट हैं।
- एक चोट के लिए एक ही पट्टी निकालने और उसी समय उसका उपयोग करें।

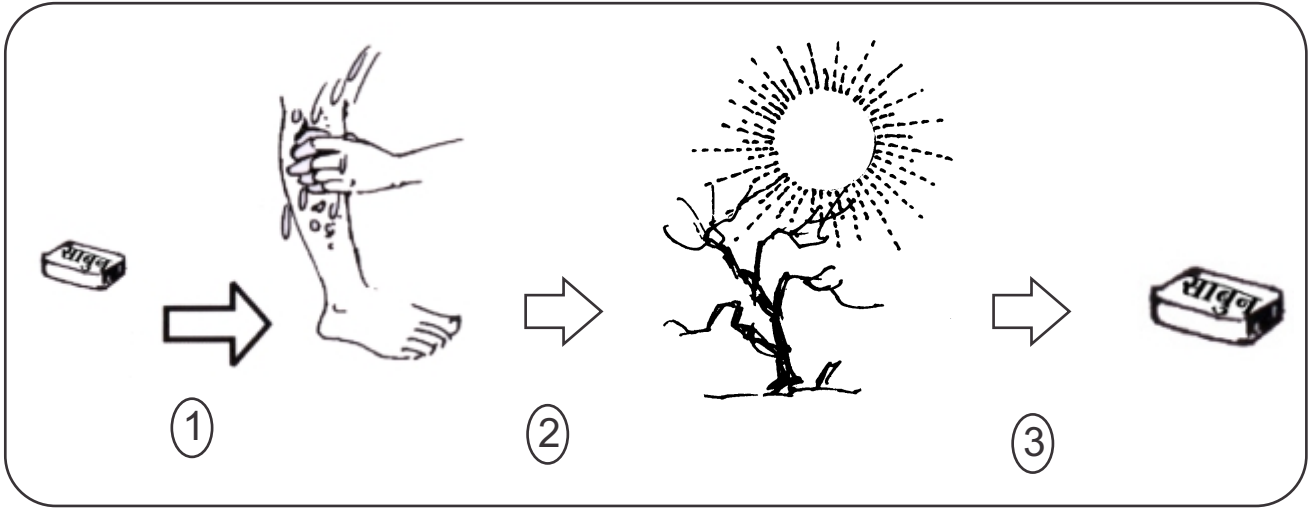


पहले से खोलकर रखी हुई पट्टी का उपयोग न करें।



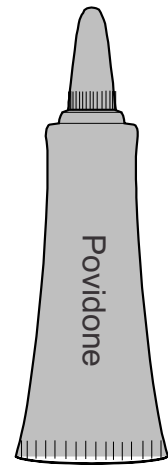
## साबुन

प्रथम उपचार किट में लाल रंग की साबुन रखी गयी है। चोट को धोने और हाथ धोने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसी उपयोग कर धूप में अच्छी तरह सुखाकर वापस पानी में डालकर प्रथम उपचार किट में रखें।



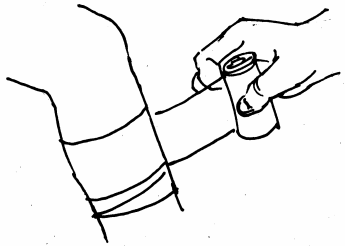
## आयोडीन मलहम

इस मलहम की दो ट्यूब इस किट में उपलब्ध हैं, जिनका उपयोग किसी भी चोट पर सफाई के पश्चात् किया जा सकता है। ध्यान रहे मलहम लगाने से पूर्व चोट/घाव की पूर्ण/अच्छी सफाई के लिये साबुन पानी व आयोडीन घोल का इस्तेमाल करना न भूलें।



## बैन्डेज (Bandage)

उपचार किट में 2 इंच के 8 बैन्डेज रखे गये हैं।  
उपयोग के लिए बैन्डेज के खुले हुए सिरे को पकड़ियो  
फिर मुड़े हुए भाग को धीरे-धीरे जरूरत के मुताबिक  
खोलते जाएँ और चोट की जगह पर लपेटते जायें।

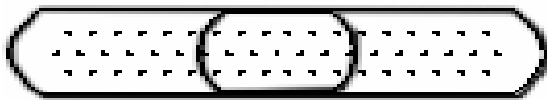


बैन्डेज हमेशा इस तरह से बांधे

## बेन्डेड

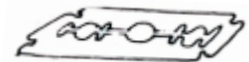
इसै तो आप हमेशा उंगलियों और कई जगह लगा देखते होंगे। छिली हुई या खरीच  
वाली चोटों के लिए बैन्डेड का उपयोग होता है। इसके लिए बेन्डेड को पन्नी से निकालें,  
उसके ऊपर बिछाई हुई प्लास्टिक झिल्ली को हटायें, फिर बैन्डेड के बीच छिद्र वाली जगह  
की पट्टी को चोट के बीचो-बीच रखकर चिपका दें।

बीच की पट्टी



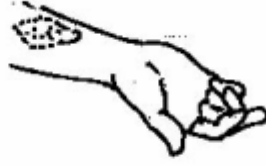
## साधारण ब्लेड/पत्ती

यह साधारण ब्लेड/पत्ती आपके किट में बैन्डेड काटने के  
लिए रखा गया है। इसै सम्भाल कर रखें तथा उपयोग के बाद  
लपेटकर रख लें।



## चोट

तरह-तरह की चोट जो बच्चों के हाथ-पैर और शरीर के विभिन्न हिस्सों में लग जाती है उसका प्राथमिक उपचार हो पाये इसकी बहुत आवश्यकता होती है।



### क्या करें जब कोई चोट लगे?

छिली वाली या खरोच :-

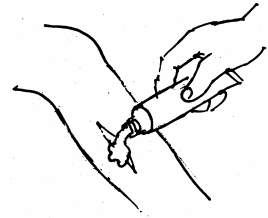
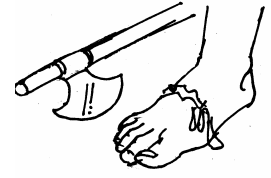
- छिलीवाली या खरोच वाली चोट लगने पर सबसे पहले चोट वाले स्थान को साबुन और पानी से साफ धोएँ। पानी सूखने के बाद चोट में लाल दवा (मस्क्यूरीक्रोम) लगाएं। दवा लगाने के लिए गौज/रुई वाले पैकेट से एक रुई निकाल लें।



- अगर चोट छिली हुई है और छोटी है तो किट से बैंडेज भी लगा सकते हैं।

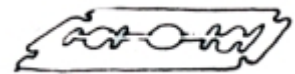
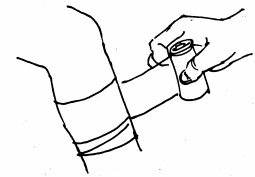


- यदि किसी बच्चे को खेलते हुए या कोई काम करते हुए ऐसी चोट लगती है तो प्रथम उपचार इस तरह करना चाहिए
- साबुन से हाथ धोएँ
- दर्ताना पहनेँ
- घाव को साफ करने के लिए गॉज/रूई वाला एक पैकेट खोलें
- यदि खून बह रहा है तो साफ रूई से उसे तब तक दबाएँ जब तक खून बहना बंद नहीं हो जाता। रूई को आयोडीन घोल में भिगोकए चोट को कृतिरिक्त साफ करें। उसके बाद गॉज पट्टी पर आयोडीन मलहम लगाकर चोट पर लगाएं

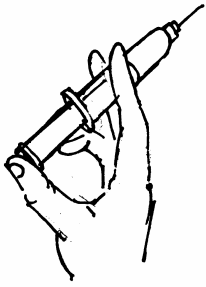


### कटी चोट :-

- यदि चोट बडी हो तो गॉज पैड के पैकेट को खोलकर
- इसके ऊपर पट्टी बांधने के लिए ध्यान दें कि वह खुल न जाए
- जब 4-5 लपेट हो जाए तो ब्लेड/पत्ती से चीशकर पट्टी को बांधें
- दर्द के लिए पैशलिटागॉल अरु क्नुशर दें



- \* यदि चोट जमीन या कोई गंदगी वाली जगह से संपर्क में आई है तो सफाई और पट्टी के पश्चात टेटनस के टीके की आवश्यकता है। इसके लिए ए.एन.एम. नर्स के पास भेजें। इसके लिए किट में दो डिस्पोजेबल सिरिज (3 मिली वाला) हैं ताकि साफ रूप से इंजेक्शन लग सके।



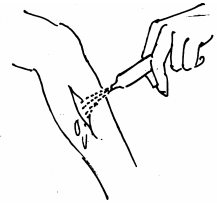
### खुबी य गड़ी चोट :-

इस तरह की चोट भी फुलवारी के बच्चों को लग सकती हैं-, कहीं कोई कांटा गड गया और अंदर टूट गया हो या कोई कील या पिन पैर में चुभ गया हो।



- अगर गडने वाली कोई चीज अंदर टूटी हो तो निडिल (डिस्पोजेबल) से कोशिश करके बाहर निकालें।

- प्रथम उपचार किट में रखे सिरिज से साफ (उबाल कर ठण्डा किया पानी) पानी भरकर, गडने वाले घाव में पिचकारी की तरह डालें ताकि अंदर घुसा हुआ कचरा बाहर जा जाए।



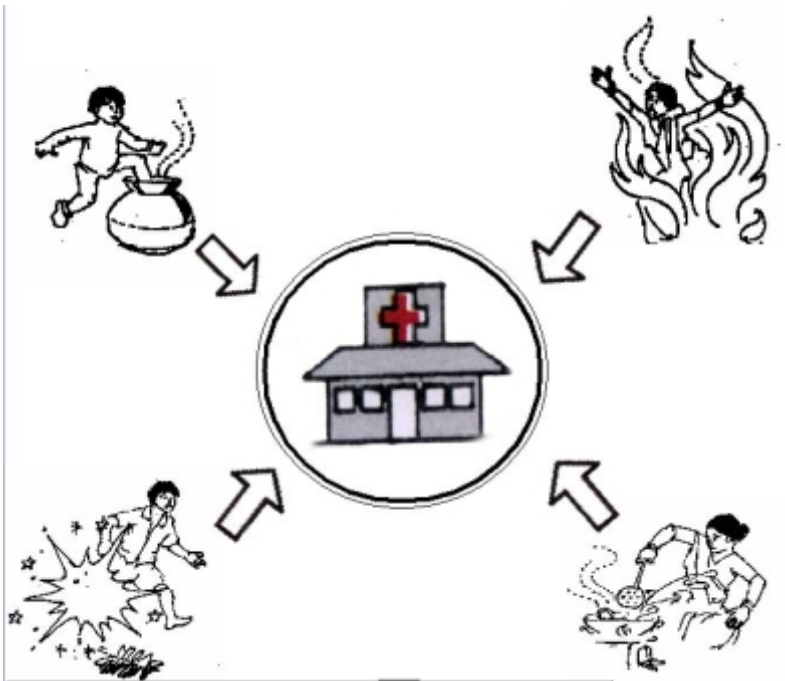
- \* टेटनेस टॉक्सॉड का टीका लगाने के लिए अस्पताल भेजें
- \* टेटनेस टॉक्सॉड का टीका डिस्पोजेबल सिरिज से ही लगवाएँ
- \* पैशसिटामॉल अर के अनुसार दें



### जली हुई चोट :-

यदि कोई बच्चा गर्म खाने से या आग से जल जाए तो ऐसे समय पर फुलवाशी कार्यकर्ता को निम्न उपचार करना चाहिए :-

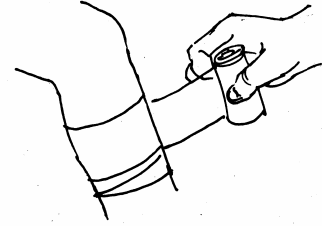
- \* जलने वाले स्थान पर तुरंत ठण्डा पानी डालते रहें



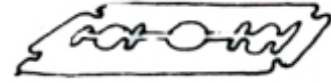
- \* जले स्थान को साफ करने के लिए गॉज/रूई वाला एक पैकेट खोलें
- \* गॉज पट्टी पर सिल्वर सल्फाडायजीन मलहम पर्याप्त मात्रा में लगाएं



- \* इसके ऊपर पट्टी बांधो



- \* जब 4-5 लपेट हो जाए तो ब्लेड/पत्ती से चीरकर पट्टी को बांधो



- \* दर्द के लिए पैरासिटामॉल अथवा क्रान्शाद दें

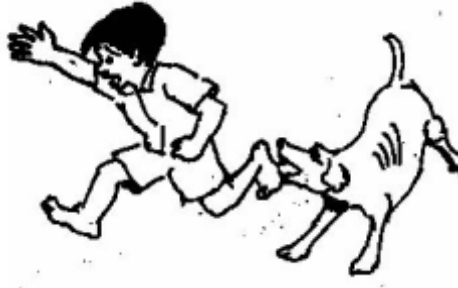
- \* यदि गंदगी वाली जगह से या जमीन से जले हुए स्थान का संपर्क हुआ है तो साफ करने के पश्चात टेटनस के टीके की आवश्यकता है। इसके लिए ए.एन.एम. के पास भेजें।

- \* हर जली चोट के लिए प्रथम उचार के बाद अस्पताल जरूर भेजें।



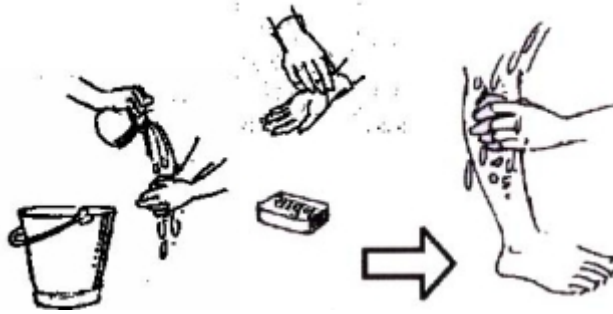
## कुत्ता काटना

फुलवारी के बच्चों में अक्सर कुत्ता काटने की परेशानी होती है फुलवारी जाते समय या फुलवारी से लौटते समय तथा खेलते वक्त जब बच्चे किसी कुत्ते को छेड़ते हैं इस स्थिति में कुत्ता काटने की परेशानी सामने आती है।



फुलवारी कार्यकर्ता क्या करें जब किसी कुत्ते ने काटा हो?

उपचार किट में रखे दस्ताने पहनें एवं कुत्ता काटने की जगह को उपर से पानी डलवाते हुए साबुन से अच्छी तरह से 5 मिनट तक धोएं।

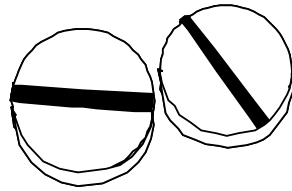




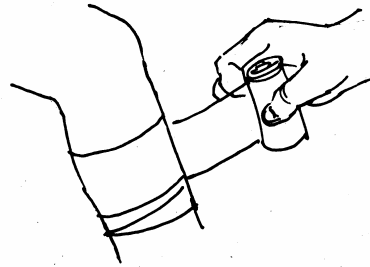
पानी सुखने के बाद 31 जगह पर आयोडिन मलहम किट लै निकाल कर लगायें



अगर दर्द हो तो पैरासिटामॉल की गोली दें



कुत्ते के काटने की जगह पर धूल मिट्टी लै बचाने के लिए पट्टी करें



यदि कुत्ते ने (1) एक लै अधिक व्यक्ति या जानवर को काटा हो  
(2) बिना तंग करे या बिना मलती के काटा हो तो

कुत्ते के काटने के 24 घंटे के अंदर रेबिज का टीका लगाने के लिए अस्पताल भेजें

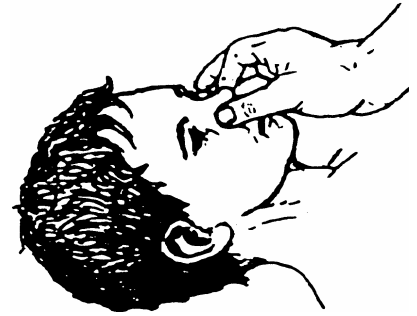
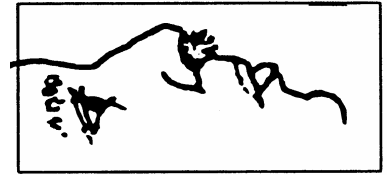
## नाक से खून बहना (नकसीर)

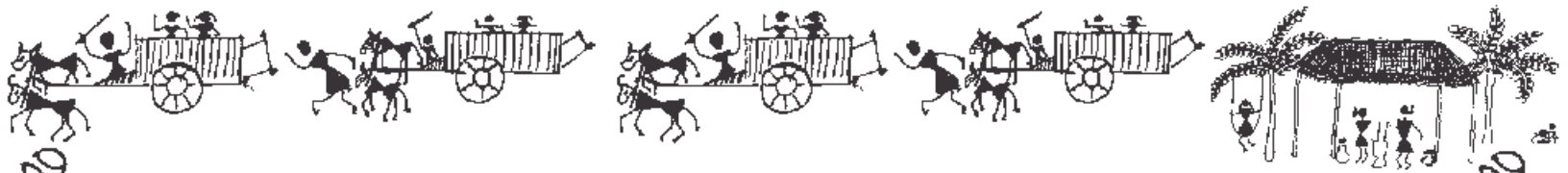
यह परेशानी गर्मी के मौसम में खासतौर पर देखने में आती है। नाक से खून बहने लगता है जिसे नकसीर या नाक फूटना भी कहा जाता है। नकसीर में नाक से अत्यंत खून बहने लगता है। समय पर इसका उपचार करना जरूरी है।



तो क्या करें जब किसी बच्चे की नाक से खून बहे?

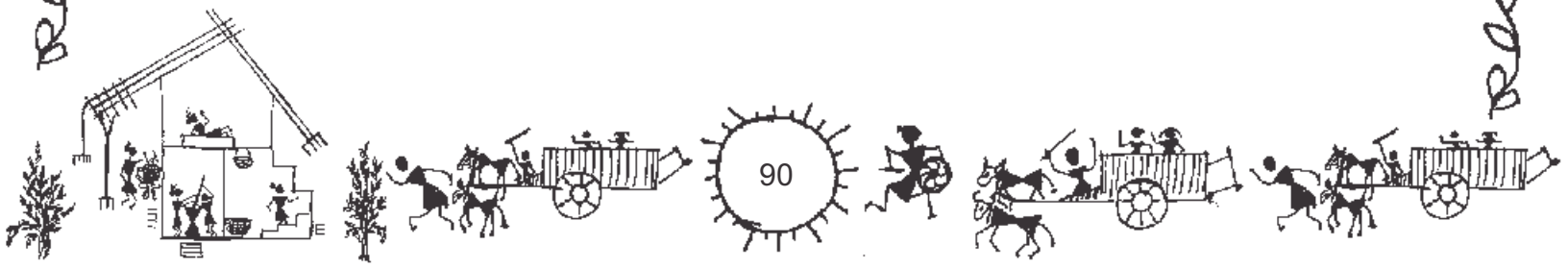
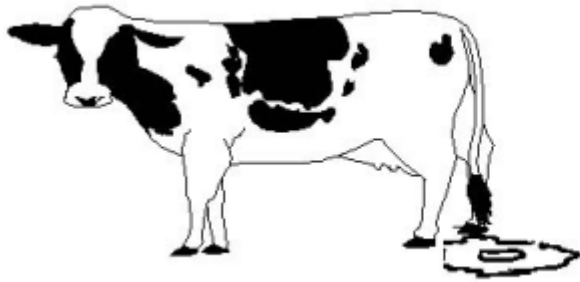
- \* बच्चे को नाक ऊपर कर सुला देना चाहिए।
- \* बच्चे की नाक के नथुनों को दोनों तरफ से दबाएं, और उसे मुह से सांस लेने को कहें।
- \* बच्चे को आराम करने की सलाह दें।
- \* बच्चे की नाक के दोनों छेदों में रुई लगायें।

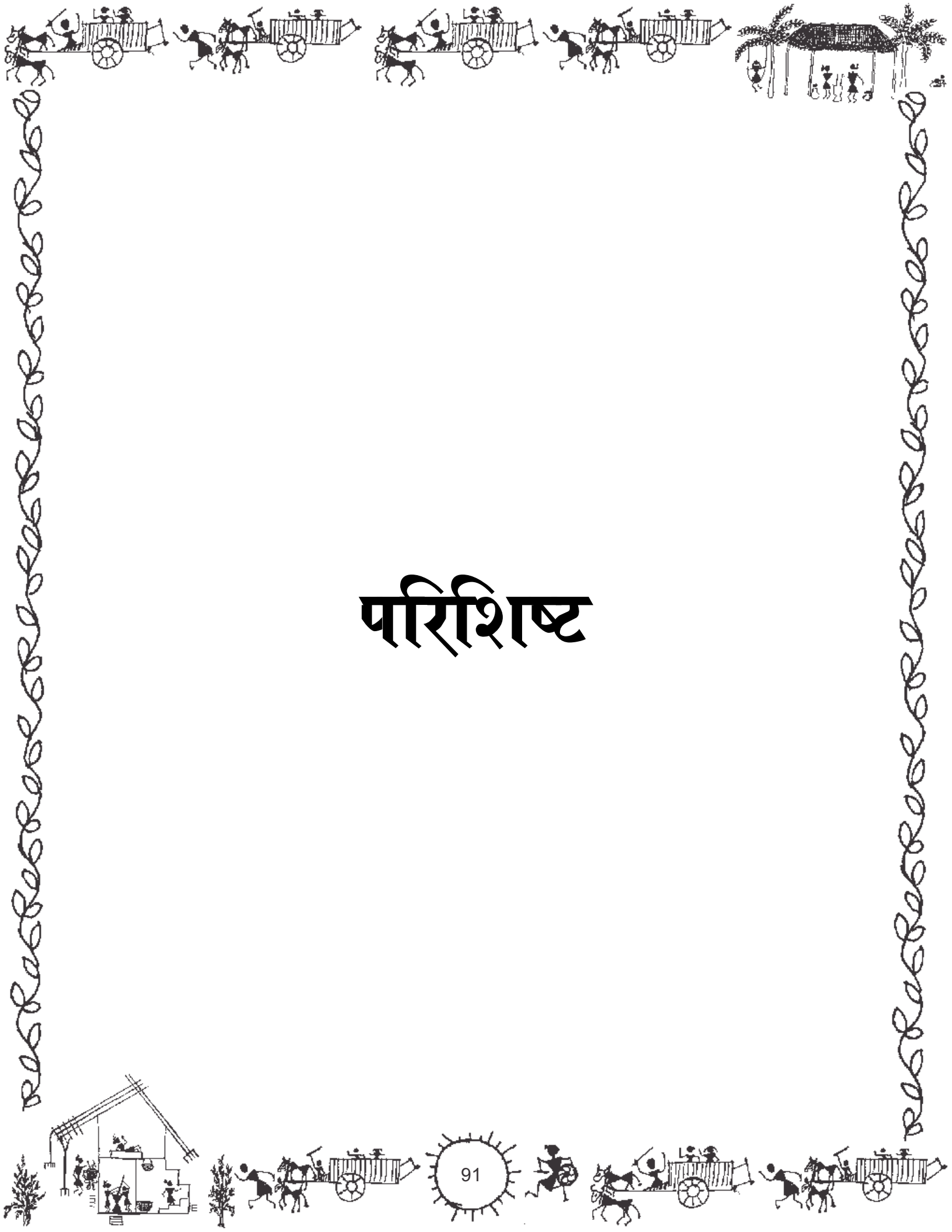




जब किसी बच्चे की नाक फूटे तो क्या नहीं करना चाहिए

जब किसी बच्चे की नाक फूट जाती है तो उसे बंद करने के लिए गाय या भैंस के गोबर को नहीं सुंघाना चाहिए





# परिशिष्ट











२. बच्चा क्या कर सकता है?

(a) दो महीने का होने पर

(i) चम्मच पेन, पेंसिल आदि के साथ आँखें घुमाना



(ii) मुस्कुराना

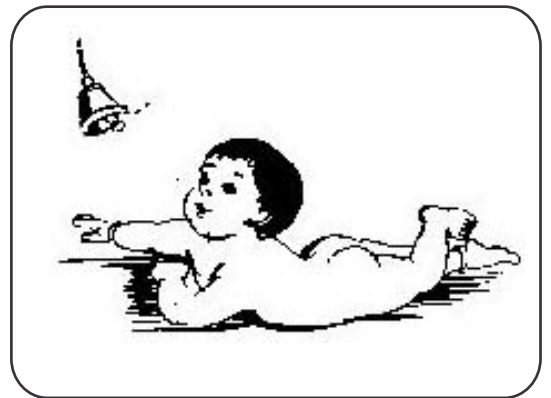
(b) चार महीने का होने पर

शिर को सीधा ठिकाना



(c) छः महीने का होने पर

(i) पीठ से पेट के बल पलटी खाना आवाज की तरफ शिर घुमाना



(d) आठ महीने का होने पर

(i) एक हाथ से दूसरे हाथ में चीजें लेना/बैठने की कोशिश करना



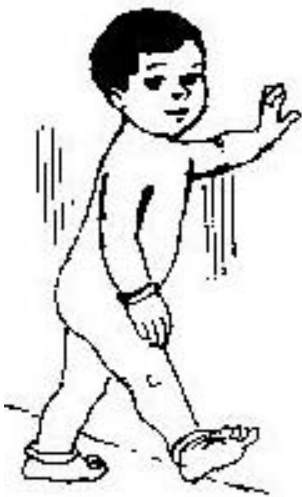
(e) दस महीने का होने पर

पकड़ कर खड़ा होना



(f) एक साल का होने पर

(i) सहारे से चलना



(ii) चीजें फेंकना



(g) एक साल चार महीने का होने पर

(i) शब्द बोलना शुरू करना



(ii) बिना सहारे के चलना



(iii) सहारे से ऊपर चढ़ना



(h) एक साल आठ महीने का होने पर

शरीर के भाग पहचानना



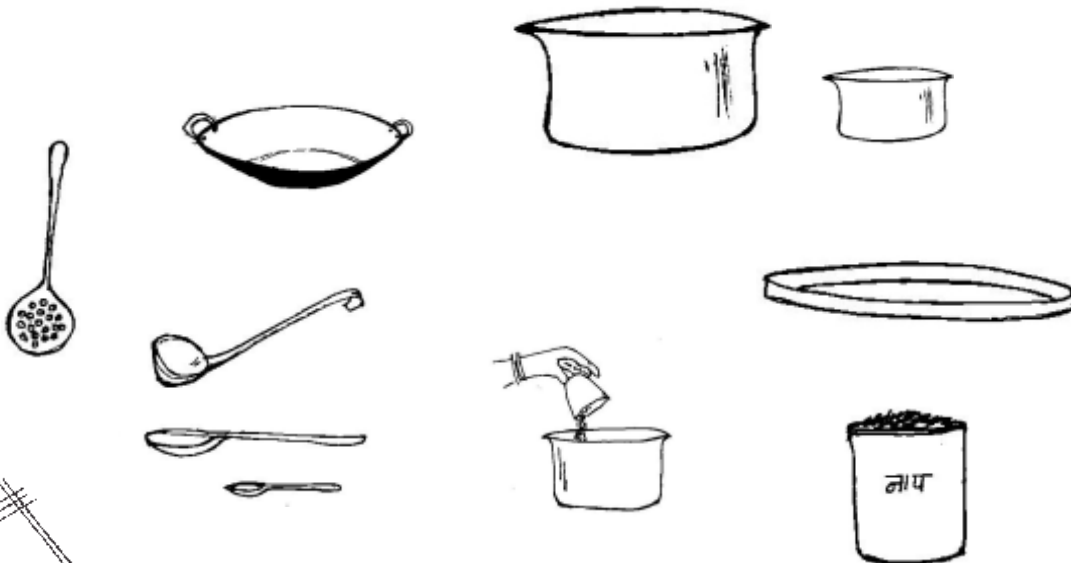
### ३. फुलवारी के लिए सामग्री

एक शंग कई फुलवारियों को चलाने के लिए व्यवस्था करनी पडती है। बच्चों की सभी जरूरतों को ध्यान में रखते हुए आवश्यक सामग्री की एक सूची बनानी चाहिए। सामग्री में -

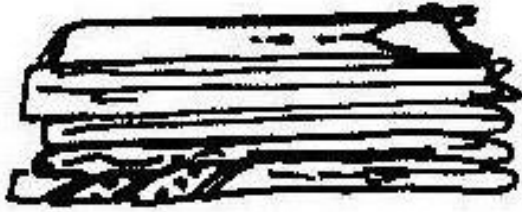
#### a) खाने की सामग्री



#### b) खाना बनाने एवं परोशने के बर्तन



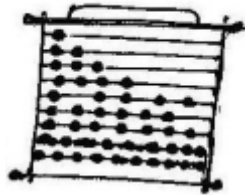
c) कपडा



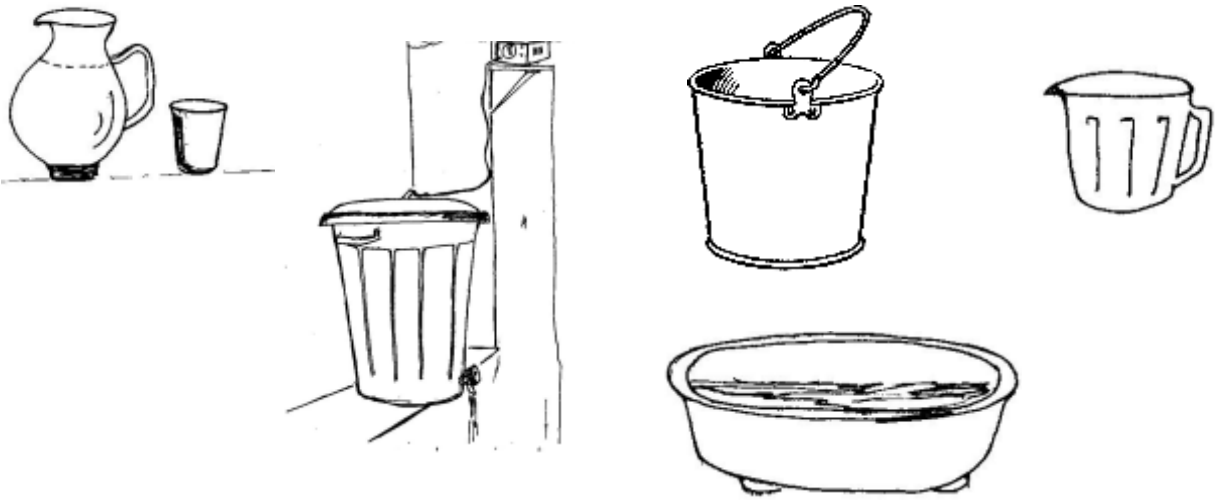
d) साफ-सफाई के लिए बच्चों की सामग्री - जैसी साबुन, झाड़ू, पोछा इत्यादि



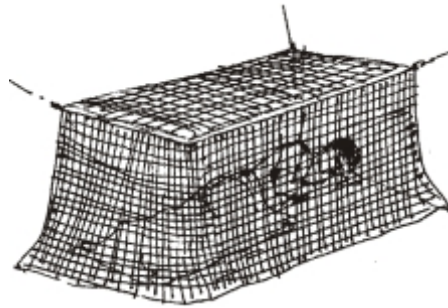
e) खेलने और सीखने की सामग्री



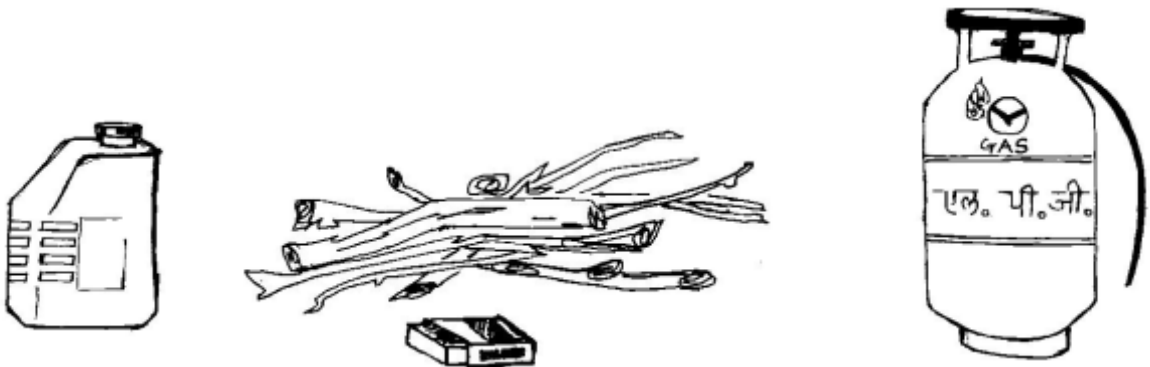
f) पीने के पानी की व्यवस्था का सामान



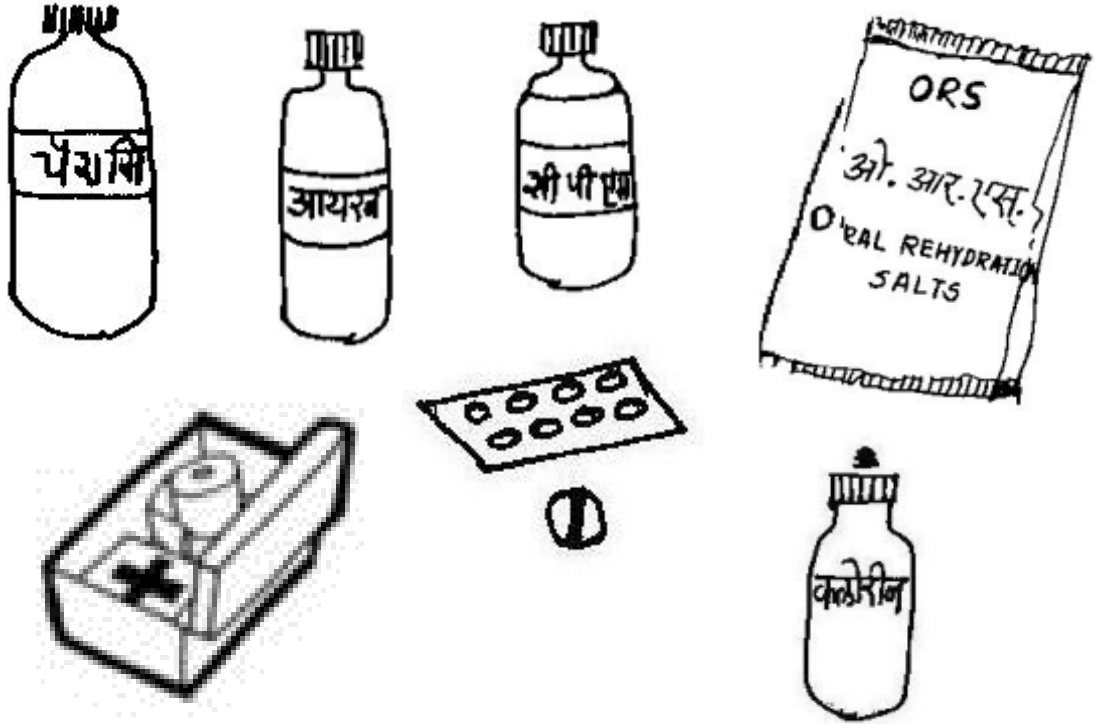
g) मच्छरदानी



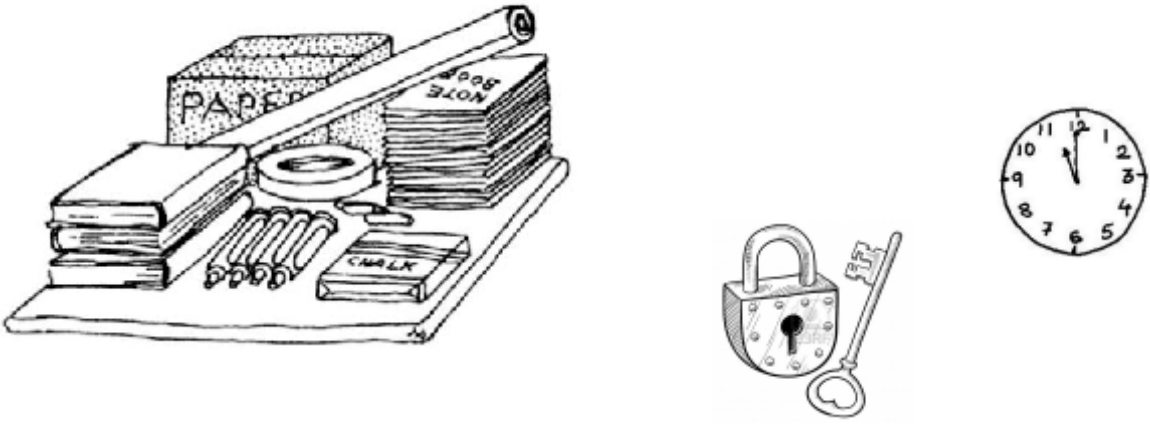
H) लकड़ी/गैस या अन्य ईंधन का सामान



1) आयुष्म शिस्ड, साधारण बीमारियों के लिए दवाई एवं प्रथम उपचार किट



2) रिकॉर्ड एवं स्टेशनरी



## ४. नियमावली

बच्चों के साथ किसी भी प्रकार का दुर्व्यवहार नहीं करना है -

- ❖ मारना
- ❖ डाटना
- ❖ फुलवारी लै भगा देना
- ❖ झूले लै उतारना
- ❖ खिलौने छिनना
- ❖ खाना कम देना
- ❖ तेल कम देना या नहीं देना
- ❖ शत्रू नहीं देना
- ❖ बच्चे को रीते हुऐ नहीं समझाना
- ❖ गति भेद के कारण बच्चों को नहीं रखना
- ❖ विकलांगता पर टिप्पणी करना

बच्चों के माता-पिता के साथ भी किसी तरह का आपत्तीजनक व्यवहार नहीं किया जाना है:-

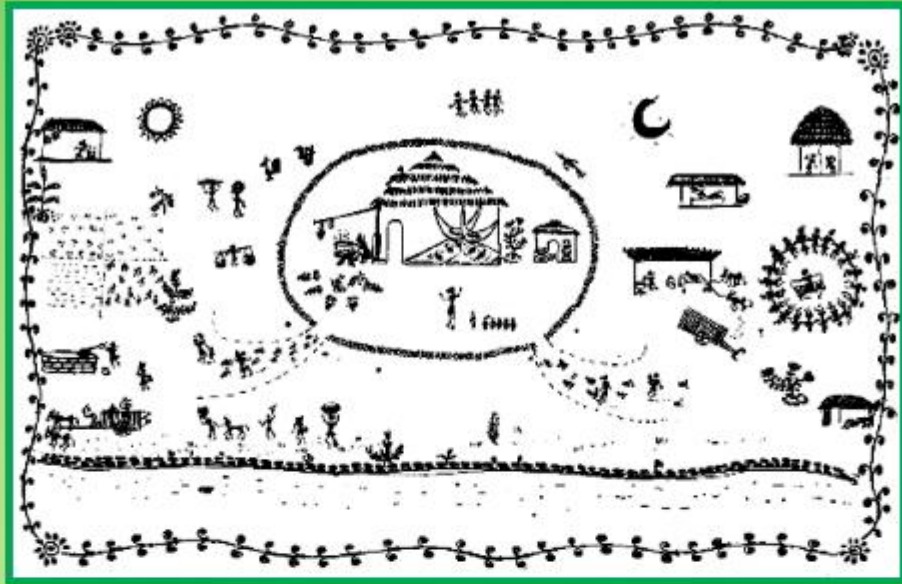
- ❖ जाति भेद के कारण माता-पिता का फुलवारी में बच्चे को लाने लै मना कर देना
- ❖ आपत्ती विवाद (झगडा) के कारण बच्चों को फुलवारी में नहीं रखना
- ❖ सामाजिक या व्यक्तिगत विवाद/दबाव के कारण फुलवारी में बच्चे को नहीं रखना
- ❖ बच्चे के माता या पिता को किसी भी प्रकार की विकलांगता या श्रौर प्रकार लै संबोधन करके बच्चे को बुलाना

फुलवारी केन्द्र के नियम -

- ❖ निर्धारित समय पर खोलना/बन्द करना
- ❖ निर्धारित छुट्टी लै ज्यादा न लें
- ❖ छुट्टी लेने लै पहले अपने क्षेत्र निरीक्षक को सूचित करें







## जन स्वास्थ्य सहयोग

रजिस्टर्ड ऑफिस : एस-295 ग्रेटर कैलाश-II नई दिल्ली - 110069

ऑफिस : आई-4 पारिजात कॉलोनी, नेहरू नगर बिलासपुर-495001

ग्रामीण स्वास्थ्य केन्द्र : ग्राम व पोस्ट-गनियारी, जिला बिलासपुर (छ.ग.) 495112