लोगों को गाँव के आसपास मच्छर पनपने की जगह खोजने एवं मच्छर पनपने की जगह पहचान कर उसे नष्ट करने का तरीका सिखाना चाहिए ताकि सभी लोग जले मोबी ऑयल तेल का उपयोग कर सकें। मच्छर के पनपने के बड़े स्रोतों जैसे तालाब आदि में गप्पी मछली का प्रयोग मच्छर को नष्ट करने के लिए कर सकें।

= = :0:= =

मंगसाजाली में सोने के फायदे

- मंगसाजाली के अंदर नियमित सोने से मच्छरो से होने वाली बीमारियों से बचाव किया जा सकता है।
- मंगसाजाली के अंदरं सोने से सांप व अन्य जीव जो जानलेवा हो सकते है आपके सीधे देह में नहीं गिरेगे।
- इसके नियमित उपयोग करने से अच्छी और गहरी नींद आती है जिससे आप दूसरे दिन अच्छे से मेहनत कर सकते है।
- दवा लगी मंगसाजाली के नियमित उपयोग करने से खटमल और जुंहा के कम होने की जानकारी भी सही है।
- मलेरिया, फाइलेरिया और डेगू से बचने के लिये मंगसाजाली जरूर उपयोग करें।
- उपरोक्त बातों के अमल में लाने से और बीमारी के नहीं होने से आपके परिवार में संपन्नता आ सकती है।

सहयोग राशिः
व्यक्तिगत 2 रू.
संस्थागत 4 रू.

मलेरिया

जानकारी एवं बचाव

जन स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम : गनियारी-बेलटुकरी
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

दिन के लिए उपयोगी होने के कारण अन्य साधनों के अपेक्षा सस्ता है। अपने घर के छोटे बच्चों एवं महिलाओं को मलेरिया से बचाना अत्यंत आवश्यक है।

3. खास तौर पर गर्भावस्था में मलेरिया बुखार हो जाये तो माँ एवं बच्चा दोनों के लिए जानलेवा हो सकता है। अतः गर्भवती महिलाएँ मलेरिया के बचाव के लिए गाँव के स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सहयोग देवें। गर्भवती महिला को गर्भ ठहरने के तीन महीने बाद से हर हफ्ते डेढ़ से दो गोली क्लोरोक्विन की खाना आवश्यक है जो कि माँ एवं बच्चे दोनों को मलेरिया से बचाती है और इससे कोई भी नुकसान नहीं होता है।

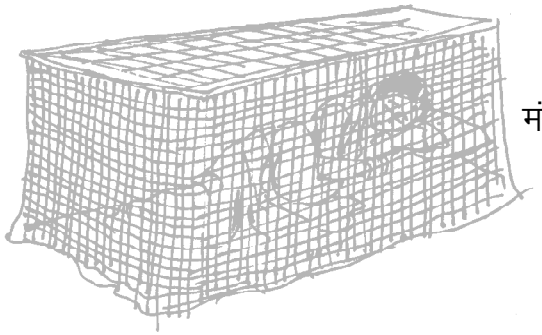
मलेरिया को काबू करने के लिए सामाजिक बातचीत एवं काम करना है –

मलेरिया किसी एक की समस्या नहीं है बल्कि यह पूरे गाँव की समस्या है। मलेरिया बीमारी का नियंत्रण पूरे गाँव के सहयोग, सतर्कता एवं संकल्प से हो सकता है। जितना ज्यादा हो सके गाँव के लोगों को मलेरिया बुखार के संबंध में जानकारी देना चाहिए जैसे कि यह कैसे फैलता है, इससे बचने के लिए गाँव और परिवार में क्या किया जा सकता है आदि। इन सब आवश्यक बातों की चर्चा उन स्थानों पर जहाँ समूहों में लोग बैठते हैं, देना चाहिए। गाँव के

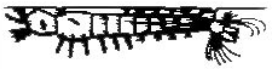
बुखार उतरने के बाद आप गुड़, रोटी या भात, दाल जैसी चीजें खायें । यही एक मात्र उपाय है जो आपको कमजोर होने से बचा सकता है ।

लेकिन मुझे तो पहले से कमजोरी है इसका क्या करेंगे ?

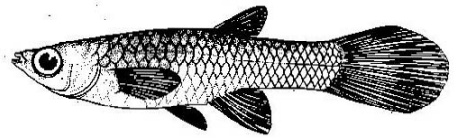
आपकी कमजोरी जो आपके बीमार पड़ने पर और ज्यादा दिखने लगी है उसके कई कारण हो सकते हैं । तो आप कृपया पहले बीमारी का पूरा इलाज करायें इसके बाद आगे आपको कमजोरी दूर करने के लिए उचित सलाह दी जायेगी ।



मंगसाजाली



मच्छर का लार्वा



लार्वा खाने वाली गम्बुसिया मछली

मलेरिया

आपको बुखार की परेशानी है और अभी हमें खून की जांच कर के यह पता चला है कि आपको मलेरिया की बीमारी है। इसी कारण आपको बुखार और सिरदर्द है एवं अत्यंत कमजोरी लग रही होगी। आपको पूरा इलाज लेना जरूरी है, नहीं तो यह बीमारी गंभीर रूप भी ले सकती है।

कैसे उपचार होगा इसका ?

सर्वप्रथम बुखार और सिरदर्द को कम करने के लिए **पैरासिटामॉल** दवा लेने की जरूरत है । बुखार कम करने के लिए ठंडे पानी में कपड़ा गीला करके शरीर को पोछने से भी फायदा होता है। जब बुखार कम हो जाए तो कुछ खा कर (जैसे बिस्कुट, रोटी, भात इत्यादि) उम्र अनुसार **क्लोरोक्विन** की गोली खाना जरूरी है।

आपने तो सूजी नहीं लगाई तो बीमारी कैसे कटेगी ?

मलेरिया का सही इलाज गोली से है क्योंकि गोली में सूजी से ज्यादा मात्रा में दवा होती है। एक गोली में 250 मिली ग्राम दवा होती है, और एक वयस्क व्यक्ति को ठीक करने के लिए 10 गोली खाने की जरूरत है।

लेकिन सूजी में 1 मिलीलीटर में 64 मिलीग्राम दवा होती है तो आप अंदाज लगायें कि 10 गोली की दवा अपने शरीर में पहुँचाने के लिए आपको कितनी सूजी लगानी पड़ेगी।

39 सूजी आपको लगाना पड़ेगा।

प्रायः मलेरिया बुखार में 1 या 2 सूजी लगवा लेते हैं, जिससे बुखार कुछ समय के लिए ठीक हो जाता है, लेकिन बीमारी जड़ से नही कटती है। इसीलिए पूर्ण उपचार के लिए गोली या सिरप के रूप में दवा लेना उचित है।

आधी–अधूरी खुराक में दवा खाकर आप अपनी बीमारी को तो बढ़ाते ही हैं, साथ में इस तरह शरीर में दवा जाते रहने से मलेरिया के कीटाणु को इसकी आदत हो जाती है और परिणाम यह होता है कि अगली बार पूर्ण दवा लेने पर भी बीमारी पर कोई असर नहीं होता।

इतनी दवा एक साथ लेने से क्या गर्मी या नुकसान नहीं करेगी ?

यहां से दी गई दवा से आपके शरीर को कोई नुकसान नहीं होगा। आप क्लोरोक्विन की दवा को पहली बार बुखार उतरने के बाद कुछ खाकर खायें । आप शत प्रतिशत दवा का सेवन करें । आपको कोई परेशानी नहीं होगी।

क्या मैं दवा को सुबह शाम आधा–आधा खा सकता हूँ ?

बिल्कुल नहीं ।

अगर आप दवा को दो भाग में बांट कर खायेंगे तो इसका असर भी कम होगा। एक साथ चार–चार गोली खाने से मलेरिया के कीटाणु को मारने में दवा ज्यादा कारगर होती है। अतः दवा की एक दिन के लिए बताई गई पूरी खुराक एक ही बार में लें।

शरीर की कमजोरी कैसे नहीं जाती, आप सलाईन बोतल ताकत के लिये क्यों नहीं चढ़ाते ?

बुखार की स्थिति में जब मलेरिया हो जाता है तो खाने पीने की कमी के कारण ही अत्यंत कमजोरी होती है। आप कमजोरी दूर करने के लिए साधारण खाना जो घर में बनता है उसे ही खायें ।

बोतल चढ़ाने से आपके शरीर में सिर्फ नमक और शक्कर का घोल ही जाता है अगर आपको ऐसा लगता है कि इससे ताकत मिलेगी तो यह सही नहीं है। कमजोरी को दूर करने के लिए आपको जो भी खाने की इच्छा हो खायें।

लेकिन मुझे तो भूख नहीं लगती है ?

बीमारी की स्थिति में सभी को भूख कम लगती है । लेकिन आप इसी कारण खायेंगे नही तो और ज्यादा कमजोर हो जायेंगे ।

हैं। 2 किलोमीटर के अंदर जहाँ तक गंदे पानी के स्रोत होंगे वहाँ मच्छर देखे जा सकते हैं।

मलेरिया रोकथाम के उपाय :–

इसके लिए आप लोगों को अपने गाँव में –

1. कहीं भी छोटे गढ़्ढों आदि में गंदे पानी को इकट्ठा होने न दें उसे नाली बना कर बहा दें।
2. ऐसे स्थान जहां पर अनावश्यक रूप से गंदा पानी भरा एवं जिसमें मच्छर के बच्चे विद्यमान हो, उसमें जला हुआ तेल (मोबी ऑयल) छिड़क देना चाहिए। इससे गाँव में मच्छरों की संख्या बहुत कम हो जाती है।
3. गाँव के तालाब, नाला एवं बांधों में गप्पी मछली को डाल देना चाहिए जो मच्छर के बच्चों एवं अंडों को खा जाती है।

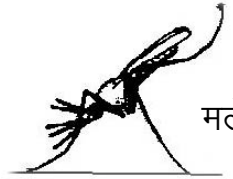
इसके लिये आप अपने घर में :–

1. आप सपरिवार अपने घर में मलेरिया से बचने के लिए मच्छरदानी लगाकर सोयें एवं मच्छर से बचने के लिये मच्छर भगाने वाला तेल लगाकर सोयें एवं अन्य तरीकों से मच्छर से बचने का उपाय करें।
2. यदि शासन की ओर से डी.डी.टी. का ठीक से छिड़काव किया जा रहा है तो भी मलेरिया की रोकथाम की जा सकती है। मच्छरदानी वैसे तो महंगा लगता है परन्तु अधिक

मलेरिया के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

मलेरिया क्या है ?

गाँव देहात में बरसात और ठंड के मौसम में जर–बुखार का मुख्य कारण मलेरिया है । मलेरिया बीमारी खून में मलेरिया के कीटाणु की उपस्थिति के कारण होता है जो कि एक विशेष प्रकार के मच्छर के काटने से शरीर में पहुँचता है । वर्तमान में हमारे क्षेत्र में इस प्रकार के मलेरिया का प्रचलन बढ़ गया है जो कि दो–तीन दिनों में गंभीर बीमारी का रूप धारण कर लेता है । अगर इस बीमारी का ठीक समय में इलाज नहीं हो पाता तो ही लोग मर भी जाते हैं ।


मलेरिया का मच्छर

मलेरिया के लक्षण :–

इसी कारण ये जानना जरूरी है कि कौन सा बुखार मलेरिया हो सकता है ताकि इलाज कराने में देरी न हो एवं सही इलाज हो सके:–

- अतरी से आने वाला ज्वर (बुखार)
- कंपकंपी लेकर आने वाला ज्वर (बुखार)
- बरसात एवं ठंड के मौसम में कोई भी बुखार जिसमें ज्यादा सर्दी एवं खाँसी नहीं है ।

सितंबर से लेकर फरवरी माह तक का कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है। ऐसे बुखार में सिर्फ बुखार उतारने के लिए हरा पन्नी वाली गोली (डायक्लोवीन प्लस) लेने से मलेरिया बुखार और भी गंभीर रूप धारण कर सकता है ।

गंभीर मलेरिया के लक्षण :–

कोई भी व्यक्ति जिसको –

1. बुखार के साथ तीव्र सर दर्द।
2. उल्टी
3. बेहोशी

हो रहा है उसे गंभीर मलेरिया हो सकता है। ऐसे मरीज तुरंत ही इलाज कराने के लिए अस्पताल जायें। गाँव में बैगा, गुनिया एवं अन्य इलाज करवाकर अपना समय बरबाद न करें। सिर्फ गंभीर मलेरिया में मरीज को सूजी द्वारा दवाई नस मे भेजना पड़ता है।

मलेरिया का सही इलाज –

आपके गाँव के बहुउद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं नर्स को मलेरिया की सही जांच करने का प्रशिक्षण दे दिया गया है। वे मरीज के लक्षण लिखकर साथ में खून के पट्टी को जांच करवाने के लिए भेज कर मलेरिया का सही पता लगा सकते हैं।

मलेरिया का सही इलाज गोली खाने से ही संभव है, क्योंकि गोली में दवाई सही मात्रा में होती है जबकि सूजी में दवाई

का बहुत थोड़ा–सा हिस्सा होता है । मानें या न मानें पर यही बात सत्य है। सूजी के द्वारा अधूरा इलाज होने से मलेरिया की बीमारी ठीक नहीं होती, बल्कि गाँव के अन्य लोगों में फैलती है। मलेरिया बुखार को पूरी तरह जड़ से खत्म करने के लिए 3 दिन की पूरी खुराक लेना न भूलें।

मलेरिया गाँव में कैसे फैलता है :–

मलेरिया बीमारी के लिए मच्छर आवश्यक है –

मलेरिया बीमारी से पीड़ित किसी भी व्यक्ति का खून चूसने के बाद जब वही मच्छर दूसरे व्यक्ति को काटता है तभी मलेरिया बीमारी के कीटाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में पहुँच जाता है और वह मलेरिया से ग्रसित हो जाता है। जब भी गाँव में मलेरिया से पीड़ित व्यक्तियों की संख्या बढ़ जाती है तब मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है और यह बीमारी महामारी का रूप धारण कर लेती है। इसी कारण बुखार से पीड़ित सभी व्यक्तियों की मलेरिया की सही जांच एवं पूरा इलाज आवश्यक है। गाँव में अथवा गाँव के समीप स्थित गंदे पानी के स्त्रोतों में मच्छर अंडे देते है जिससे एक दो दिन पश्चात बच्चे निकलते है जो पानी के ऊपर में तैरते रहते हैं। यही मच्छर सात दिवस पश्चात् वयस्क मच्छर का रूप धारण कर लोगों का खून चूसता है। ये दो किलोमीटर तक उड़ते हुए चले जाते