आशा ट्रेनिंग

विषय सूचि:-

व्यावहारिक कौशल:-

- 1.आशा के मूल्य
- 2.मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों का अर्थ समजना|

आशा बनना:-

- 1.आशा कार्यक्रम के मापनीय परिणाम

तकनिकी कौशल:-

- गर्भावस्था:-1.प्रसव पूर्व जाँच के समय किए जाने वाले प्रमुख काम
- 2.खून की कमी(animia) का इलाज

-

व्यावहारिक कौशल:-

आशा के मूल्य :-

आशा के मूल्य का यह मतलब है की आशा की भौतिक और मानसिक अवस्था का वह गुण जिसके व्दारा आशा अपने कार्य के उद्देश अथवा अपने लक्ष की पूर्ति कर सके मूल्य आपस के आचरण, व्यक्तित्व तथा कार्यो पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है, व्यवहार, व्दृष्टिकोण, संस्कृति,अनुभव,शिक्षा, कानून,भाषा, मिडिया आदि में प्रभावित होता है। वैसे मूल्य तिन तरह होते है १.मानवी मूल्य **2.** सामाजिक मूल्य **3.** नैतिक मूल्य पर हम आशा के मूल्यों की बात कर रहे है तो हम आशा के मूल्यों की बात करे तो मूल्यों को समझना जरुरी है क्योकि आशा एक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के रूप में समुदाय के साथ कार्य करती है, इसीलिए प्रमुख्यता सामाजिक मूल्यों पर विशेष प्रभाव डाला गया है।

१. समता का मूल्यः- समता को समझने के लिए आशा का जो अपने कार्य के दौरान समुदाय में लोगो के साथ बिना भेदभाव के समता के साथ व्यवहार करना एवं उपचार और परामर्श देने का काम करना चाहिए, जिसमे आशा का यह व्यवहार समुदाय या गाँव में एक उदहारण के रूप में समझा जाये जिससे लोग आशा के साथ अपनी समस्याओं को लेकर खुली चर्चा कर सके और बिना दबाव और संकोच के बात करे आदि।

उदहारणः- हमारा समाज आज पुरुष प्रधानता वाला सामाजिक व्यवस्था के अनुसार चल रहा है अंत: समाज को चाहिए की उसमे गाँव के महिलाओ के साथ अगर असामान्य व्यवहार या

-

अत्याचार हो रहा है वहाँ उसे सामाजिक चेतना और जागरूकता के लिए कार्य करना चाहिए महिलाओ की समता शिक्षा की बात समाज में उच्च नीच जात-पात के भेदभाव के प्रति जागरूकता पर कार्य करना चाहिए।

2.उत्तरदायित्व का मूल्य:- आशा को अपने कार्यक्षेत्र(गाँव) में हर एक कारणों के विषयों को जानना और समझना होगा जिससे समुदाय के स्वास्थ्य का मामला हो। चाहे शिक्षा, स्वस्छता, जागरूकता और विकास योजनाओं में सामील होकर अपने गाँव और अपने विकास की भी उत्तरदायित्व का प्रमुख रूप में निर्वह करना चाहिए क्योकि आशा के रूप में कार्य करते हुए आशा की यह ज़िम्मेदारी बनती है की समुदाय के सभी समस्या का हल कर निवारण करके काम कर सके।

उदाहरण:- मान ली जिये गाँव में दस्त, उल्टी(हैजा) रोग फ़ैल गया है तो आशा को प्राथमिक रूप में उपचार(ORS) घोल गाँव में बाँटना चाहिए और स्थानिक स्वास्थ्य केंद्र में प्राथमिक के साथ जानकारी देना चाहिए यह आशा का वहाँ के लोगो के स्वास्थ्य के प्रति उतरदायित्व होता है।

3.लोगो के ज्ञान व अनुभवों में विश्वास करे:- आशा कार्यकर्त्ता को चाहिए की वह कोई निर्णय ले या योजना बनाये तो उसे वह समुदाय के लोगो के ज्ञान और अनुभवों पर विश्वास करे पर अपने अनुभव और ज्ञान को सक्रियता के साथ उपयोग करे क्योकि समुदाय में भी लोगो को ज्ञान हो सकता है जिसकी जानकारी आशा को है और कोई जिसे हो इसीलिए उसे दुसरे के ज्ञान और अनुभवो पर विश्वास करना चाहिये।

उदाहरण:- अगर किसी विषय की जानकारी गर्भवती महिला को देना है, पर वह गर्भवती महिला आशा से बात करने में संकोच करती है तब आशा को चाहिए की उसके परिवार के किसी महिला को अपने मदत के लिए उसका साथ ले सकती है क्योकि महिला अपना संकोच उस

-

परिवार के महिला के सामने नही करेगी और आशा का काम आसानीसे हो जायेगा और उस गर्भवती महिला ओ स्वास्थ्य संबंधी जानकारी मिल जाएगी।

४.विश्वास का मूल्यः- जब हम एक दूसरे का सम्मान करते है तो विश्वास बनता है जिसमे समन्वय आपसी निर्भरता व् आपसी आदर बनता है, लोगो का विश्वास जितना कठिन है पर असंभव नही, भावनाओ, विचार,सोच व् पारदर्शिता में विश्वास बन सकता है। विश्वास वह वस्तु है जो एक दुसरे को आपस में साथ रहने में सहायक होता है।

गांधीजी व्दारा मूल्यों पर चर्चा किये गये मुद्दे :-

- सत्य बोलना चाहिए।
- अहिंसा की शक्ति में विश्वास करे।
- सभी मनुष्य को समान समझना चाहिये जाती लिंग धर्म के अनुसार नही।
- अगर आप में कोई गलती हुई है तो क्षमा मागते हुए दुःख व्यक्त करने में शर्म नही करनी चाहिए।
- प्राकृतिक संसाधनों का दुरपयोग नही करना चाहिए।
- अपने सेवाभाव में लोगो के दिल में स्थान बना सकते है।
- लोगो को अपनी गतिविधिओ के केंद्र में रखे व् लोगो की ताकद में भरोसा रखे।

मानव अधिकारों व मौलिक अधिकारों का अर्थ समझना :-

-

हर व्यक्ति को अपने मानव व मौलिक अधिकारों के बारे में जानकारी होना आवश्यक है लेकिन सभी व्यक्ति शिक्षित नहीं होते जिसकी वजह से अपने अधिकारों के बारे में नहीं जानते कई बार जागरूक ना होने से समाज के जागरूक लोग इन लोगों का शोषण करते हैं जिनको अपने अधिकारों के बारे में पता नहीं होता है!

आशा कार्यकर्ता समाज के बीच की एक महिला होती है जो समाज के लोग तय करके ग्राम सभा के प्रस्ताव से प्रस्तावित करते हैं गांव के लोगों को इस महिला पर विश्वास होता है कि महिला समाज के हित में ही कार्य करेगी जिस महिला को गांव के लोग आशा कार्यकर्ता बनाते हैं आशा कार्यकर्ता गांव की मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता होती है जो गांव के लोगों को स्वास्थ्य के बारे में जानकारी देती है गंभीर बीमारी का इलाज कहां हो सकता है स्वास्थ्य विभाग के लोगों से जानकारी प्राप्त कर समाज के लोगों तक पहुंचाने का कार्य आशा कार्यकर्ता का होता है

आशा कार्यकर्ता को गांव के लोग मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता के साथ-साथ अपने नेतृत्व कर्ता के रूप में भी देखते हैं इसलिए आशा कार्यकर्ता को समाज का नेतृत्व करता होने के लिए सबसे पहले वह लोगों के अधिकारों के बारे में जाने के लोगों के लिए कौन कौन से अधिकार हैं आशा कार्यकर्ता को अधिकार के बारे में जानकारी होना आवश्यक है तभी वह समाज के लोगों को जागरूक कर सकती है इसके पहले जानना होगा कि अधिकार क्या है मानव अधिकार और मौलिक अधिकार किसे कहते हैं वह कौन कौन से अधिकार हैं जो लोगों के लिए सामाजिक जीवन में जानकारी प्राप्त होना अती आवश्यक है

अधिकार - अधिकार सामाजिक जीवन की व शर्तें है जिनके अभाव में मनुष्य सामान्यता अपना विकास नहीं कर सकते यह अधिकार कहलाता है!

अधिकार के अंतर्गत लोगों के लिए कुछ शर्ते नियम है कि वह स्वतंत्र है कि वह अपने रूचि के अनुसार कोई भी व्यवसाय कर सकता है कोई भी सार्वजनिक स्थान में जा सकता है उसके

-

साथ जाति लिंग के आधार पर किसी तरीके का कोई भेदभाव नहीं किया जाएगा यदि उस व्यक्ति को स्वतंत्रता और समता का अधिकार प्राप्त ना होता तो वह अपने जीवन का विकास नहीं कर पाता दैनिक जीवन में कई प्रकार के समस्या का सामना करना पड़ता है इसलिए समाज के लोगों के लिए अधिकार का होना और अधिकार के बारे में जानना बहुत जरूरी होता है।

मानव अधिकार - किसी भी इंसान की जिंदगी की आजादी बराबरी और सम्मान का अधिकार मानव अधिकार कहलाता है।

सामाजिक जीवन में समाज के लोगों का जीवन स्तर बेहतर बनाने के लिए कुछ अधिकार बनाया है, जो लोगों को आजादी देता है, अपने अधिकार के प्रति पूर्ण रूप से लड़ने का और बराबरी का अधिकार होता है, जब समाज में व्यक्ति का शोषण हो रहा हो, मानव अधिकार के अंतर्गत समाज के लोगों का पूर्ण अधिकार है कि वह सम्मान का जीवन जी सके इसके लिए यह जरूरी होता है, कि वह मानव अधिकार के बारे में जाने तभी यह संभव हो सकता है।

मौलिक अधिकार - वे अधिकार जो लोगों के जीवन के लिए अति आवश्यक व मौलिक समझे जाते हैं उन्हें मौलिक अधिकार कहा जाता है।

मौलिक अधिकार समाज के लोगों के जीवन के लिए अति आवश्यक अधिकार होता है, जो लोगों के जीवन स्तर को बेहतर बनाने में मदद करता है मौलिक अधिकार हैं जिसका जानकारी होना आशा कार्यकर्ता के लिए बहुत जरूरी होता है तभी वह समाज में जाकर लोगों को जागरूक कर सकती है। इसके अलावा बहुत से अधिकार हैं जो ग्रामीण लोगों के लिए जानकारी प्राप्त होना जरूरी है जैसे वन अधिकार अधिनियम, सूचना का अधिकार, खाद आपूर्ति का अधिकार जो लोगों के लिए अति महत्वपूर्ण है।

-

अंतर्राष्ट्रीय मानवाधिकार घोषणापत्रः-

1948 में दूसरे विश्व युद्ध किस सर्व व्यापक पीड़ा के बाद, विश्व के सभी देश इस पर सहमत हुए कि वह विश्व अधिक शांतिपूर्ण होना बशर्ते एक मनुष्य दूसरे मनुष्य की गरिमा का आदर करें! परिणाम स्वरूप, अंतर्राष्ट्रीय मानव अधिकार घोषणा अस्तित्व मैं आई! हमारे देश भी इस घोषणा पत्र पर सहमत हुआ !

अंतरराष्ट्रीय मानव अधिकारों का समूह

- सभी मनुष्य स्वतंत्र पैदा हुए हैं वह समान हैं!
- सभी को अधिकार व स्वतंत्र मिलनी चाहिए भले ही वे किसी भी जाति लिंग या रंग का हो इससे कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए कि हम कहां पैदा हुए हैं हम कौन सी भाषा बोलते हैं या क्या धार्मिक या राजनीतिक विचार रखते हैं या अमीर या गरीब है!
- हरेक को जीने, स्वतंत्र व सुरक्षित महसूस करने का अधिकार है!
- वयस्क पुरुषों एवं महिलाओं को विवाह करने एवं परिवार शुरू करने का अधिकार है, उन्हें कोई भी उनकी जाति, देश या धर्म के आधार पर रोक नहीं सकता, दोनों विवाह के लिए सहमत होने चाहिए! विवाह करने व विवाहित रहने या विवाह को समाप्त करने के लिए दोनों को समान अधिकार है!
- आप जो चाहे विश्वास रख सकते हैं, सही व गलत के बारे में विचार रख सकते हैं, किसी भी धर्म को मान सकते हैं बिना किसी बाधा के चाहे तो धर्म परिवर्तन भी कर सकते हैं!

मानव अधिकार की सूची बहुत बड़े हैं जिसकी चर्चा हम यहां नहीं कर रहे हैं आइए हम मौलिक अधिकार के बारे में जाने

-

हमारे मौलिक अधिकार

भारतीय नागरिक होने के नाते हमारा देश हमें **6** मौलिक अधिकार देता है जो इस प्रकार है

(1) समता का अधिकार

(2) स्वतंत्रता का अधिकार

(3) शोषण के विरुद्ध अधिकार

(4) धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार

(5) संस्कृतिक व शैक्षणिक अधिकार

(6) संवैधानिक उपचारों का अधिकार

समता का अधिकार

किसी भी नागरिक से वंश, जाति, लिंग, धर्म या जन्म स्थान के आधार पर भेदभाव नहीं कर सकते, सभी नागरिक सरकारी नौकरी के लिए आवेदन कर सकते हैं लेकिन समता के अधिकार में कुछ अपवाद भी हैं संविधान में समानता के अधिकार की गारंटी देते हुए भी आरक्षित पदों के रूप में खास प्रावधान किए गए हैं अनुसूचित जातियों,अनुसूचित जनजातियों, आदिवासियों के लिए पद आरक्षित किए गए हैं इस तरह महिलाओं बच्चों के लिए खास प्रावधान किए गए हैं, इन अपवादों का मुख्य कारण है कि हमारे देश में अभी भी विभिन्न प्रकार के भेदभाव हैं आपके ध्यान में आया होगा कि कुछ लोग भेदभाव पूर्ण व्यवहार के कारण कष्ट भोगते हैं, उन्हें इस प्रकार का आरक्षण प्रदान करना समता के हक को नकारना नहीं है।

-

स्वतंत्रता का अधिकार

स्वतंत्रता का अधिकार निम्नलिखित 6 स्वतंत्रताओ का समूह है। भाषण व अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, बिना शस्त्रो के शांतिपूर्वक इकट्ठे होने की स्वतंत्रता, संगठन या समूह बनाने की स्वतंत्रता, भारत के किसी भी भाग में मुक्त रूप से आने-जाने की स्वतंत्रता, भारत में कहीं भी रहने या बसने की स्वतंत्रता, कोई भी व्यवसाय धंधा या व्यापार करने की स्वतंत्रता, स्वतंत्रता के अधिकार का उद्देश्य व्यक्ति का विकास करना है उसे अपने अधिकारों का उपयोग लोकतांत्रिक रूप से करना चाहिए ताकि वह स्वतंत्र रूप से अच्छा जीवन जी सके, वह अधिकार लोकतंत्र के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

जब हम हर व्यक्ति को मनुष्य मानते हैं, तो हम किसी के साथ गुलाम जैसा व्यवहार नहीं कर सकते, किसी को भी कैद में नहीं रखा जा सकता, किसी से भी ज़बरदस्ती मजदूरी नहीं कराई जा सकती नागरिकों को कानून के द्वारा ऐसे शोषण से सुरक्षा प्रदान की गई है।

14 वर्ष से कम आयु के बच्चों को उनकी क्षमता से अधिक काम नहीं कराया जा सकता वह उन्हें फैक्ट्री खानों या ऐसे खतरनाक स्थानों पर काम पर लगाया जाता है तो यह शोषण माना जाएगा ऐसा करना बाल मजदूरी उन्मूलन अधिनियम के अंतर्गत अपराध है।

धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार

हमारा देश अपने सभी नागरिकों को धार्मिक स्वतंत्रता प्रदान करता है । यंहा के सभी धर्म बराबर हैं वह आज किसी भी धर्म को दूसरे धर्म की तुलना कर आरोपित न करना, या किसी भी धर्म की नकारात्मक छवि नहीं बना सकता। साथ ही किसी भी धर्म विशेष को मानने या अपनाने के लिए मजबूर नहीं कर सकता । देश मे शासकीय संचालित कोई भी संस्था धार्मिक

-

शिक्षा नहीं दे सकती । धार्मिक स्वतंत्रता का भी कुछ सीमाओं के साथ पालन किया जाना चाहिए राज्य सार्वजनिक व्यवस्था नैतिकता एवं स्वास्थ्य के हित में किसी भी धार्मिक समुदाय की गैर धार्मिक गति विधि को नियंत्रित कर सकता है।

सांस्कृतिक व शैक्षणिक अधिकार

भारत विभिन्न धर्मों, भाषा व संस्कृति का देश है। जिस किसी भी समुदाय के अपनी भाषा और लिपि है, उसे संरक्षित रखने व विकास करने का अधिकार है। सभी अल्पसंख्यक धार्मिक व भाषा समूह अपने शैक्षणिक संस्थाएं स्थापित कर सकते हैं, इस प्रकार वे अपने संस्कृति और भाषा का विकास एवं सुरक्षा कर सकते हैं।

संवैधानिक उपचारों का अधिकार

यह अधिकार नागरिकों को यह शक्ति देता है कि उनमें से किसी के भी मौलिक अधिकार का उल्लंघन होने पर वह न्यायालय में जा सकते हैं इन अधिकारों के उल्लंघन के खिलाफ न्यायालय रक्षक के रूप में खड़ा है इस अधिकार के अंतर्गत न्यायालय किसी भी अधिकार के उल्लंघन की सभी शिकायतें पर ध्यान देने के लिए कर्तव्यबद्ध है

निर्देशक सिद्धांत

इनके अतिरिक्त राज्य के कुछ नीति निर्देशक सिद्धांत है जिसमें ऐसे अधिकार शामिल है जिनकी आवश्यकता मानवता के संपूर्ण विकास के लिए है।

-

- इसमें काम का अधिकार, समान कार्य के लिए समान वेतन, उचित जीविका अधिकार **14** वर्ष तक बच्चों के लिए निःशुल्क व अनिवार्य शिक्षा का अधिकार आदि जैसे अधिकार शामिल है।
- राज्य को मजदूर व बालकों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कदम उठाने चाहिए व सुनिश्चित करना चाहिए कि उन्हें ऐसे किसी कार्य में नहीं धकेला जाए जिससे उनकी सेहत को नुकसान पहुंचे।
- राज्य को जन स्वास्थ्य, पशुपालन को बढ़ाना चाहिए।
- सत्ता का विकेंद्रीकरण निचले स्तर तक पहुंचना चाहिए इसके लिए पंचायती राज्य स्थापित किया जाना चाहिए।
- राज्य का कमजोर वर्गों के शैक्षणिक व आर्थिक लाभ की रक्षा करनी चाहिए यही नहीं इन लोगों के विकास के लिए विभिन्न कार्यक्रम भी चलाए जाने चाहिए। इसकेअतिरिक्त मुफ्त कानूनी सहायता भी गरीब वर्गों को न्याय दिलवाने के लिए प्रदान की जानी चाहिए।

नीचे दिए गए मुद्दों पर सोचे और तय करें कि क्या आपके और आपके समुदाय के मानव व मौलिक अधिकार सुरक्षित है?

- मेरा गांव सुरक्षित व संरक्षित है। समुदाय के सभी सदस्यों को विभिन्न सरकारी योजनाओं के अंतर्गत समान व्यवहार व अवसरों के बारे में समान व्यवहार व जानकारी मिलती है।
- मेरे गांव में सबको संसाधनों की प्राप्ति है, आमतौर पर गांव में उपलब्ध पानी बिना किसी जाति, जेंडर व धार्मिक भेदभाव के सबको प्राप्त है।
- जब कोई किसी व्यक्ति के अधिकारों का उल्लंघन करता है तो ग्राम समिति इस पर ध्यान देती है, चर्चा करती है, समिति के सभी सदस्यों की सहमति से उचित निर्णय
-

लेती है व समिति की नीतियों प्रक्रियाओं को ध्यान में रखते हुए कार्यवाही की जाती है!

- गांव के सभी लोगों को ग्राम सभा में भाग लेने दिया जाता है! क्या आप ग्राम पंचायत में भाग लेते हैं?
- हमारे गांव में किसी से भी खराब व्यवहार नहीं किया जाता या दंड नहीं दिया जाता!
- मेरे गांव की पंचायत में विविध पृष्ठभूमि, धर्म और संस्कृति के लोग शामिल हैं, हमारी पंचायत में कुछ महिला सदस्य भी हैं, पंचायत में महिलाओं के लिए 50 %सीटें आरक्षित है।
- मैं बिना किसी भेदभाव के डर के अपने परिवार व समुदाय में राजनैतिक, धार्मिक व संस्कृति विचार व विश्वास व्यक्त कर सकती हूं।
- मेरे गांव के सभी सदस्य ग्राम सभा द्वारा गांव व समुदाय विकास से संबंधित निर्णय प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी करते हैं।
- गांव के सदस्यों व मजदूरों को न्यूनतम मजदूरी का भुगतान मापदंडों के अनुसार किया जाता है!
- पुरुषों व महिलाओं को समान कार्य के लिए समान वेतन दिया जाता है।

-

आशा बनना

आशा कार्यक्रम के मापनीय परिणाम

आशा कार्यक्रम के अन्तर्गत आशा के पाच काम महत्वपूर्ण रूप से करना होता है। उन कामो को करते समय आशा कार्यकर्त्ता को कुछ बातो को ध्यान में रखकर सुनिश्चित करना होगा।

१.माता का स्वास्थ्य:-

- आशा कार्यकर्त्ता को प्रत्येक गर्भवती महिला और उसके परिवार को स्वास्थ्य देखभाल की उचित परामर्श देना चाहिए।
- गर्भवती महिला के आहार और आराम जैसे सेवाओ के बारे में बताना और समझना तथा उपयोग की उसके निगरानी करना।
- आशा से गाँव के प्रत्येक गर्भवती महिला की उपस्थिति जाँच और स्वास्थ्य देखभाल के लिए **VHND** ग्रांम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस में पहुचे और लाभ ले।
- आशा को गर्भवती महिला की प्रसव पश्च्यात देखभाल और प्रसव पूर्व देखभाल करनी है।
-

- आशा कार्यकर्त्ता को चाहिए की जिस परिवार में गर्भवती महिला है उसके यहा शिशु जन्म के पूर्व तयारी के लिए परिवार को सभी आवश्यक जानकारी प्रदान करे।
- आशा कार्यकर्त्ता को चाहिए की प्रत्येक नव दंपत्ति या यैसे दंपत्ति जो गाँव में परिवार नियोजन की सलाह और गर्भ निरोधक उपयोग करने की सलाह दे।

2. नवजात शिशु और उसका स्वास्थ्यः-

- नवजात शिशु के स्वास्थ्य के देखभाल के लिए निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार कोई समस्या हो तो बार-बार देखने के लिए जाना चाहिए और उचित परामर्श व स्वास्थ्य केंद्र भेजना चाहिए।
- आशा प्रत्येक परिवार को शिशु व नवजात शिशुओ लगाये जाने वाले टिको के बारे में सुचना व जानकारी दे और टिका लगवाने में सहयोग प्रदान करे।
- गाँव के सभी परिवार जिनके यहाँ २ वर्ष से कम आयु के बच्चे है, उनको कुपोषण और अनीमिया से बचाव के लिए तथा मलेरिया, बार-बार होने वाले दस्त और सास के संक्रमण से बचाव का परामर्श और सहयोग प्रदान करना।
- आशा को चाहिए की जिन परिवार में पांच वर्ष से कम आयु के सभी बच्चो को जो दस्त बुखार और तीव्र श्वशन संक्रमण(ए.आर.आई.) कृमि से ग्रस्त है उनको उचित स्वास्थ्य सुविधा पोहचाये।
- आशा को चाहिये की जिन परिवार में कुपोषित बच्चे है उनके माता पिता को सलाह देकर **NRC** तक पहुचाने का प्रबंध करना।

-

- आशा को चाहिए की गाँव के सभी 0 से ५ साल तक के बच्चो की जाँच समय-समय पर हो और टिका लगाये जाये, तथा नियमित आयरन सिरप और विटामिन A आदि की खुराग मिले।

3. रोग नियंत्रण:-

- आशा कार्यकर्त्ता को घरो के दौरे के उपरांन्त एसे रोगी जिन्हें पुराणी खासी, नेत्रहीनता(मोतियाबिंद), कुष्ठ रोग आदि के मरीज को उचित चिकित्सा के लिए चिकित्सक(डॉक्टर) के पास चिकित्सा केंद्र(अस्पताल) भेजा जाये।
- आशा कार्यकर्त्ता को चाहिए की जो लंबे समय से टी.बी.(क्षयरोग) या कुष्ठ रोग की दवा ले रहे है उनके पास समय पर दवा उपलब्ध रो ही है क्या?
- मोतियाबिंद के ओपरेशन के लोगो को ले जाना उसका इलाज करना।
- किसी मरीज को अगर बार-बार बुखार आ रहा है तो उसका मलेरिया(काला बुखार) जाँच करना और अगर उसको मलेरिया है तो किस तरह का मलेरिया उसको निकला है यह देखकर उसको उप स्वास्थ केंद्र भेजना, और दवाई उपलब्ध करवाना।
- अगर गाँव में किसी को गंभीर बीमारी है तो ग्राम चिकत्सा अधिकारी(ANM) को सूचित करना और लोगो को सचेत करना उस बीमारी की जानकारी सभी जगह देना।
- सभी स्वास्थ्य संबंधी समस्या का निराकरण के लिए गाँव के लोगो को जागरुक करना चाहिए।

-

तकनिकी कौशल:-

प्रसव पूर्व जाँच के समय किये जाने वाले प्रमुख काम:-

१. सभी गर्भवती महिलओं का पंजीकरण करना।(पंजीयन के समय निम्म जांचे की जाती है:-

- महिला गर्भवती है की नही पता लगाने के लिए **UPT** किट से या निश्चय किट से पेशाब जाँच करना।
- **LMP** और **EDD** निकलना।
- उचाई और वजन लेना।
- तापमान लेना
- बी.पी. नापना।
- **HB** जाँच करना
- यूरिन शुगर और एल्ब्युमिन जाँच
- **MUAC(mid upper arm circumference)** मापना
- हाई रिस्क गर्भवती महिलाओ का चिन्हाकन करना एवं रेफल करना
- मलेरिया की जाँच करना
- पेट जाँच **(ANM** व्दारा)

CHC और जिला अस्पतालों में प्रसव पूर्व जाँच के समय की जाने वाली जांचे:-

- **HIV** जाँच
-

- खून में शुगर जाँच
- सिकल सेल एनीमिया की जाँच
- हेपेटाइटीस - **B** की जाँच
- ब्लड ग्रुप जाँच
- **VDRL(venereal disease research laboratory test)** जाँच आदि .....

गर्भवती महिलाओ को आवश्यक टिके लगना:-

- गर्भावस्था का पता लगते ही **TD** का प्रथम टिका प्रथम टिके के चार सप्ताह बाद **TD** का दूसरा टिका
- पिछले **3** वर्षो में यदि गर्भावस्था में **TD** की दो खुराके ली गई है तो मात्र एक बूस्टर टीका लगाना

  (TD मतलब **Tetanus and diphtheria)**

गर्भवती माता को उचित मात्रा में गोली देना:-

- आयरन फोलिक एसिड की लाल गोली दूसरी तिमाही से सुरु करते है,**(**एनीमिया होने पर **2** गोली प्रतिदिन**)**
- प्रथम तिमाही में फोलिक एसिड **(400** माइक्रोग्राम**)** की **1** गोली देना
- व्दितीय तिमाही से कैल्शियम की **(500 Mg) 2** गोली सुबह-शाम देना
- व्दितीय तिमाही में एलबेंडाजोल**(400Mg)** की **1** गोली देना

प्रसव पूर्व जाँच के समय किये जाने वाली जांचे:-

-

1. यूरिन प्रेगनेंसी जाँच करना:-

सामग्री:- यूरिन कंटेनर, **UPT** किट, यूरिन

विधि:-

- महिला को यूरिन कंटेनर देकर यूरिन लेन के लिए बताएँगे
- इसके बाद **UPT** किट का पैकेट खोलेंगे, किट में यूरिन निकालने के लिए ड्रापर होता है इसकी सहायता से यूरिन लेंगे और किट के गोले वाले भाग में **2-3** बूंद यूरिन डालेंगे और **5-10** मिनिट के अन्दर परिणाम देखेंगे।
- यदि यूरिन प्रेगनेंसी जाँच पॉजिटिव है तो किट में **2** लाइन बनती है और निगेटिव है तो एक ही लाइन बनती है।
- एक भी लाइन न दिखे तो किट ख़राब हो सकता है इसीलिए पुन: जाँच करनी चाहिए।

ऊँचाई और वजन लेना:-

- ऊँचाई नापते समय ध्यान देना चाहिए की महिला कोई चप्पल, सैडल तो नही पहनी है अगर पहनी है तो निकालने के लिए कहना।
- जूड़ा बांधी हो या बाल में कुछ लगाई हो तो बाल खुलवा दे ताकि सही से ऊँचाई लिया जा सके।
- सीधे खड़े होने के लिए कहना ज्यादा हिले डूले नही

-

वजन लेते समय ध्यान देने योग्य बातेः-

- वजन मशीन को चेक करे की वो चालू है या नही।
- वजन लेने से पहले काटा शून्य पर करे।
- वजन मशिन पर खड़ा करने से पहले चप्पल, जूता, कपडे के अलावा कुछ भारी चीज रखे तो निकाल दे उसके बाद वजन मशीन में खड़ा होना चाहिए इसके बाद रीडिंग देखकर वजन नोट करना चाहिए।

-

(VHND में वजन लेते हुए ANM और ANM मेंटर)

तापमान मापना:- बुखार होने पर गर्भवती महिला का तापमान मापना चाहिए

- सबसे पहले महिला को बैठाये अगर लेटना चाहे तो लेट सकती है।
- थर्मामीटर के चमकीले भाग को स्पिरिट स्वाब से साफ करे।
- थर्मामीटर चालू करने के लिए गोल बटन को दबाए, थर्मामीटर में बनी खिड़की में 188.8 दिखेगा उसके बाद तीन डैश(---) और उपर दाहिने किनारे पर ˚F और ˚C दिखाई देगा।
- थर्मामीटर को मरीज के बगल में लगाए फिर कुछ समय बाद बीप की आवाज सुनाई देगी, लगातार तीन बार बीप की आवाज सुनाई देगी इसके बाद जब आवाज आना बंद हो जाये तो थर्मामीटर निकाल ले और खिड़की में प्रदर्शित अंक देख ले और नोट करे।
- सामान्य तापमान:- 97 ˚F से

  36˚C से 37 ˚F

B.P.(Blood pressure) की जाँच करना:-

- B.P. नापने से पहले मरीज को आराम से 5-10 मिनिट बैठने के लिए बोले।
- पट्टी को कोहनी से 1 इंच ऊपर बांधे और बाह को स्थिर रखे।
- मशीन का स्टार्ट बटन दबाएँ
- रीडिंग होने तक इंतजार करे और रीडिंग होने के बाद स्क्रीन पर डायस्टोलिक और सिस्टोलिक दाब दिखेगा उसे नोट कर ले।
- मशीन के स्क्रीन में 3 रीडिंग दीखते है

  SYS---ऊपर वाला ---सिस्टोलिक

  DIA---बीच का --- डायस्टोलिक

-

Pulse--- निचे का **---**नाड़ी दर

(VHND में **BP** जाँच करते हुए **ANM)**

हिमोग्लोबिन जाँच करना:-

हिमोग्लोबिन कलर स्केल से--

- जाँच के लिए स्वीकृत स्ट्रिप का ही उपयोग करे।
- टेस्ट स्ट्रिप के एक सिरे पर एक बूंद रक्त या उंगली प्रिक करके टेस्ट स्ट्रिप को भीगा लें।
- आधे मिनिट तक रुकने के बाद तत्काल खून के दाग को लेकर स्केल के रंग से मिला ले।
-

- यदि खून का दाग कलर स्केल के रंग से पूरा मिलता है तो हिमोग्लोबिन स्तर वही माना जायेगा।

साहली विधि से हिमोग्लोबिन जाँच करना:-

- सभी जरुरी सामान तैयार रखे:-साहली हिमोग्लोबिन मीटर, **N/10 HCL**, दस्ताने, स्प्रिट स्वाब,डिस्टिल वॉटर, ड्रापर, लेंसेट
- हाथ धोकर साफ दस्ताने पहने।
- **HB** ट्यूब तथा पीपेट को साफ करे
- ट्यूब में **N/10 HCL** ड्रापर की सहायता से **2 Mg** तक भरे
- अनामिका उंगली को कॉटन स्वाब से साफ करे और लेंसेट से प्रिक करे
- उंगली दबाकर रखे और पीपेट से **20** क्यूबिक मि.मि.खून मुंह से खिचे, ध्यान रखे की हवा न जांए
- पीपेट के टिप को पोछे और खून **N/10** वाले ट्यूब में डाले पीपेट को **2-3** बार हिलाकर अच्छे से मिलाते है और घोल की ट्यूब में **10** मिनट तक छोड़ देते है
- ड्रापर से बूंद-बूंद करके डिस्टिल वॉटर मिलाकर स्टाटर से हिलाते है और मिश्रण के रंग को दोनों तरफ के कम्पैस्टर के रंग से मिलाते है।
- जहाँ पर खून का रंग दोनों तरफ के रंग से मिलता है उस रीडिंग को नोट करते है और ग्राम में लिखते है
- इस्तेमाल किये गये लेंसेट को पंक्चर क्रुफ हब कटर में डालें

-

(VHND में साहली विधि से हिमोग्लोबिन जाँच करते हुए जैतहरी की आशा दीदी**)**

-

यूरिन एब्युमिन(प्रोटीन) शुगर जाँच:-

सामग्री:- यूरिन कंटेनर, यूरिन शुगर,प्रोटीन डीप स्ट्रीक

विधि-

- महिला को यूरिन कंटेनर देकर यूरिन मंगाते है।
- यूरिन लाने के बाद डीपस्ट्रीक से एक स्ट्रिप निकालकर ढक्कन बंद कर देते है।
- स्ट्रिप को रियेजेंन्ट वाले भाग को कंटेनर में रखे यूरिन में पूरी तरह डुबाते है और तुरंत निकाल लेते है।
- स्ट्रिप को निकालते समय यूरिन कंटेनर के सिर से स्ट्रिप को छुते हुए निकालटे है ताकि ज्यादा पेशाब शीशी को पोछे जाये।
- इसके बाद रिजल्ट के लिए शुगर के लिए 30 सेकंड के बाद नीले रंग के रियेजेंन्ट वाले भाग को डिब्बे के निले रंग के चार्ट से मिलाते है और रीडिंग लिखते है।

एब्युमिन(प्रोटीन) जाँच के लिए:- डीपस्ट्रीक को डुबाने के बाद 30 सेकंड के अन्दर पीले रंग के रीजेन्ट वाले भाग को शीशी के पीले रंग से मिलाते है और रीडिंग लिखते है।

MUAC(Mid upper arm circumference) की जाँच:-

- सबसे पहले ऊपर बांह और कंधे के जोड़ को छुकर उसके सिर की पहचान करे
- हाथ की कोहनी को 90° डिग्री के कोण पर मोड़े और कोहनी के जगह पर निशान लगाये।
- MUAC टेप के छोर को जहां '0' का निशान है वहा बांह के उपरी सिर पर लगाये और टेप को कोहनी के दोर से थोडा निचे तक खींचकर लाये बाह के उपरी सिरे से कोहनी के मुड़े सिर तक की लंबाई निर्धारित करे।

-

- अब बांह के उपरी सिरे से कोहनी के निचले सिर तक मध्य में हाथ सीधा करके टेप को बांह के मध्य भाग में लेकर लपटें
- **MUAC** टेप पर बने खाचे में ही टेप की छोर को डाले और नाप ले**।**
- टेप का कसाव अधिक नही होना चाहिए और न ही ढीला होना चाहिए
- नाप को तुरंत सेंटीमीटर में लिख ले**।**

एनीमिया:-

एनीमिया का अर्थ है शरीर में खून की कमी हमारे शरीर में हिमोग्लोबिन खून ऐसा तत्त्व है जो शरीर में खून की मात्रा बनाता है**।**

“गर्भावस्था के दौरान हिमोग्लोबिन का स्तर **10gm/dl** से कम होने पर इस स्थिति को एनीमिया कहा जाता है**।”**

लक्षण:- शुरुवात में शरीर में खून की कमी होने पर कोई खास लक्षण नही दीखते, लेकिन जैसे ही यह कमी बढती जाती है इसके लक्षण भी बढ़ने लगते है**।**

- कमजोरी और थकावट महसूस होना**।**
- चक्कर आना
- लेट से उठने पर आँखों के सामने अँधेरा छा जाना
- जीभ,नाख़ून एवं पलकों के अन्दर सफेद पन आना
- साँस फूलना
- ह्रदय गति तेज होना
-

- चेहरे और पैरो में सुजन
- त्वचा का पिला होना

कारण:-

- सबसे पहला कारण लोहा तत्त्व वाली चीजो का सेवन कम करना।
- मलेरिया के बाद जिससे लाल रक्त कोशिकाए नष्ट हो जाती है।
- किसी भी कारण रक्त में कभी जैसे शरीर से खून निकलना, चोट घाव से खून बहना।
- शौच,उल्टी, खासी के साथ खून का बहना
- माहवारी में अधिक मात्रा में खून जाना
- पेट के कीड़ो के कारण खुनी दस्त लगने से
- बार-बार गर्भ धारण करना
- पेट के अल्सर से खून जाना
- गर्भावस्था के दौरान शरीर में आयरन की मांग बढ़ जाती है क्योकि माँ से ही बच्चे को पोषण मिलता है इसीलिए गर्भावस्था में एनीमिया होता है
- गर्भावस्था के पहले यदि महिला एनीमिक होती है तो इस दौरान एनीमिया की संभावना बढ़ जाती है।
- गर्भावस्था के दौराम रक्तस्त्राव से संबंधित परेशानी जैसे:- बवासीर, खुनी पेचिस, प्लेसेंटा प्रीविया, एवरप्शिया प्लेसेंटा आदि की उपस्थिति होना
- सिकल सेल एनिमिया होना

एनीमिया के प्रकार:-

- आयरन के कमी के कारण
- पानिशीयस एनीमिया**(vit-b12** की कमी से**)**
-

- एप्लास्टिक एनीमिया
- मेगाब्लास्टिक एनीमिया
- सिकल सेल एनीमिया
- हिमोलाइटिक एनीमिया

1.आयरन डिफिसेयन्सी(आयरन की कमी**) :-** सबसे ज्यादा पाया जाने वाला एनीमिया है इसमें व्यक्ति के शरीर में आयरन की कमी हो जाती है

2.परनिशीयस एनीमिया**:-** यह विटामिन **B-12** की कमी के कारण होता है समय पर इलाज न होने पर घातक हो सकता है**।** इसमें शरीर व्दारा विटामिन **B-12** अवशोषित नही हो पाती है

3.एप्लास्टिक एनीमिया:- बोन मैरो अस्थि मज्जा रक्त कोशिकाओ का निर्माण करना बंद कर देती है तब इसे एप्लास्टिक एनीमिया कहते है यह अनुवांशिक होता है**।**

4.मेगाब्लास्टिक एनीमिया**:-** अस्थि मज्जा असामान्य लाल रक्त कोशिका का निर्माण करने लगते है**।** यह एनीमिया फोलिक एसिड तथा विटामिन **B-12** की कमी से होता है**।**

5. सिकल सेल एनीमिया:- यह एक अनुवांशिक बीमारी है इसमें लाल रक्त कोशिकाए गोल न होकर हंसियाकार हो जाती है और शरीर में खून एवं ऑक्सीजन सभी हिस्सों में नही जा पाती है**।**

6.हिमोलाइटिक एनीमिया**:-** लाल रक्त कोशिकाए सामान्य जीवन काल**(120** दिन**)** से पहले समाप्त होने लगती है जिससे शरीर में खून की कमी बनी रहती है इससे कई गंभीर समस्याएं जैसे थकान,दर्द,असा,असामान्य दिल की धड़कन आदि समस्याएं हो सकती है**।**

जटिलताए:-

- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण संक्रमण की संभावनाए बढ़ जाती है**।**
- गर्भावस्था में समय पूर्व प्रसव
-

- कम वजन वाले शिशु का जन्म
- गर्भाशय के अन्दर शिशु की मृत्यु
- सिजेरियन से डिलीवरी हुआ तो घाव भरने में समय लगता है।
- प्रसव के बाद संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।
- एनीमिया से ग्रस्त महिलाओ की प्रसव के दौरान मृत्यु की संभावना अधिक होती है।

एनीमिया का वर्गी करण:-

- Mild anemia:- 9-10 gm
- Moderate anemia :- 7-9 gm
- **Severe anemia:- 7** से कम

सामान्य हिमोग्लोबिन स्तर

पुरुष:- **14 - १८ gm/dl**

महिला :- **12 - 16 gm/dl**

खून की कमी का इलाज:-

- गर्भवती महिलाओ को आयरन फोलिक एसिड की गोली नियमित रूप से **100** दिन तक दे, प्रसव के बाद भी **6** माह तक आयरन फोलिक एसिड दे सकते है।
- गर्भावस्था में प्रथम तिमाही में फोलिक एसिड दे
- आयरन से भरपूर जैसे- हरी पत्तेदार सब्जिया- पालक,मेथी, मूनगा आदि
- **vit-C** युक्त खाद पदार्थ जैसे - नींबू, संतरा, आवला खाए क्योकि यह आयरन का अवशोषण अच्छे से करता है।
-

- आयरन फोलिक एसिड खाने के पहले एवं बाद में चाय,दूध कॉफी का सेवन नही करना चाहिए यह आयरन के अवशोषण को रोकता है।
- दूसरी तिमाही में गर्भवती को एलबेंडाजोल दे। बच्चो को भी 6 माह के अंतराल में एलबेंडाजोल देना चाहिए।
- लाल मांस -विटामिन **B-12** युक्त होते है, जैसे-अंडे मछली आदि
- किशोरी बालिकाओ **(11 - 19** वर्ष**)** नीली आयरन की गोली दे।
- बच्चो में **(5 - 10** वर्ष**)** आयरन फोलिक एसिड की गुलाबी **1** गोली खाने के बाद दे। यदि ज्यादा एनीमिक है तो सुबह शाम दे सकते है।
- आयरन फोलिक एसिड की सिरप **6** माह से **5** वर्ष तक के बच्चो के लिए होता है।
- यदि ज्यादा खून की कमी है तो जिला अस्पताल में भर्ती करके खून चढवा सकते है।

प्रशिक्षण के लिए सामग्री

बोर्ड	HIV किट
मार्कल	UPT किट
वजन मशीन	यूरिन कंटेनर

-

स्टेथेस्कोप	हिमोग्लोबिन कलर स्केल
थर्मामीटर	सहिली विधि बॉक्स
B.P. मशीन	ऊंचाई नापने के लिए टेप
शुगर एल्ब्युमिन बॉक्स	प्रोजेक्टर
MP टेस्ट बॉक्स	

-