आपले आरोग्य आपल्या हाती

राज्य कुटुंब कल्याण विभाग,
कुटुंब कल्याण भवन, पुणे - ४११ ००१.

शासकीय फोटोझिंको मुद्रणालय, पुणे ४११ ००१

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE

वैयक्तिक स्वच्छता

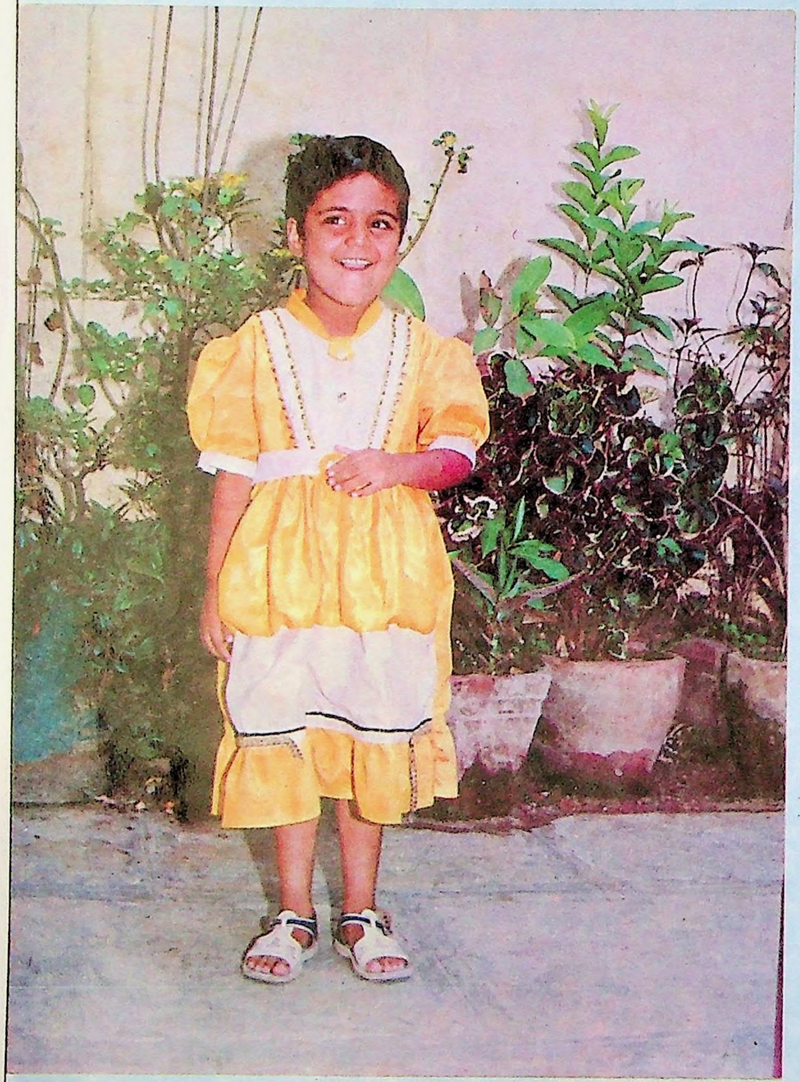
सकाळी उठल्यानंतर व झोपण्यापूर्वी टूथब्रशने किंवा दंतमंजनाने दात घासावेत.

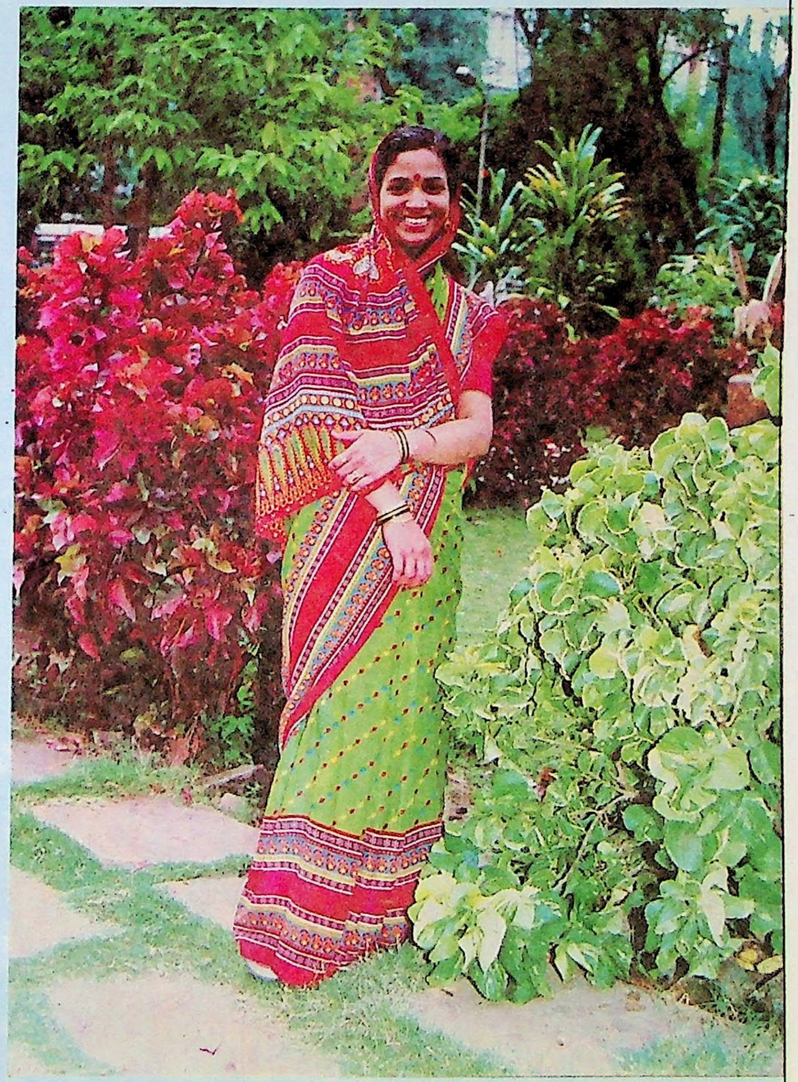
नखे वाढल्यास त्यात मळ साचतो व तो पोटात जाऊन अपाय होतो म्हणून नखे वाढू देऊ नयेत.

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

शारीरिक स्वच्छतेसाठी दररोज आंघोळ करणे आवश्यक आहे.

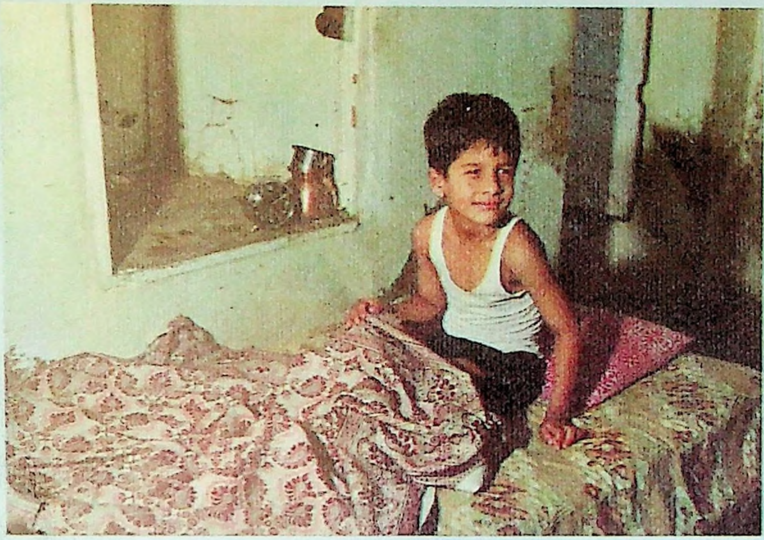
केसांची निगा नीट राखावी.





दररोज धुतलेले स्वच्छ कपडे घालणे आरोग्याच्या दृष्टीने आवश्यक आहे.

मासिक पाळीच्या वेळेला शारीरिक स्वच्छतेची काळजी घ्यावी.



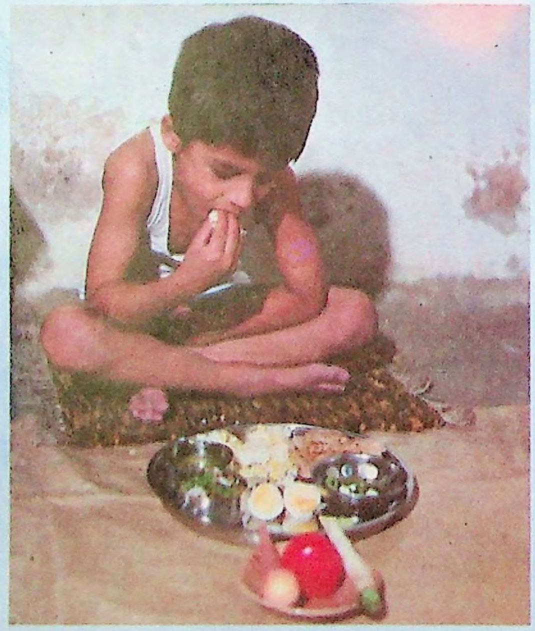
आरोग्यदायी सवयी

(१) लवकर निजे लवकर उठे त्याला आरोग्य संपत्ती भेटे !

(२) उघड्यावर शौचास बसू नये. संडासाचा वापर करावा.

(३) शौचाहून आल्यानंतर साबणाने हात स्वच्छ धुवावेत.

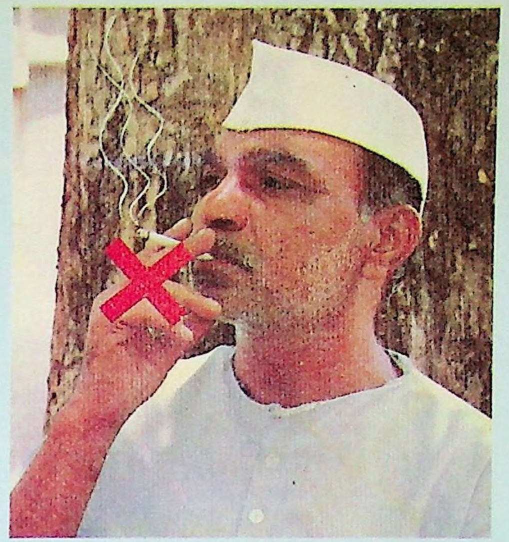
(४) दररोज स्वच्छ आंघोळ करावी.



(१) नियमित व्यायामाने शरीर व मन निरोगी राहते.

(२) दररोज ताजा व सकस आहार घ्यावा.

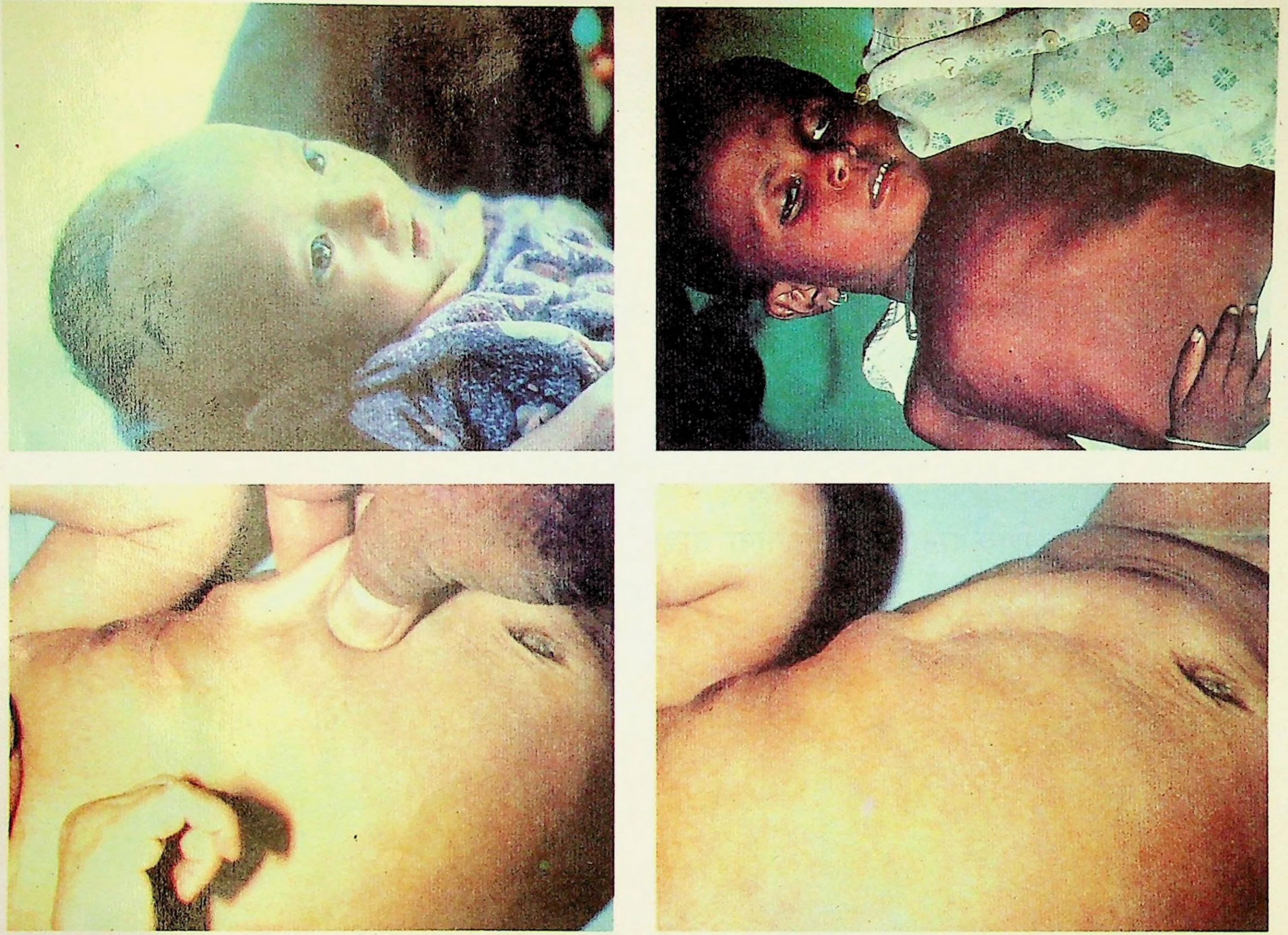
(३) अनवाणी चालू नये.



(१) धुम्रपान करणे आरोग्यास घातक असते म्हणून धूम्रपान करू नये

(२) तंबाखू खाऊ नये.

(३) शिंकताना व खोकताना तोंडापुढे हातरूमाल धरावा.



अतिसार

अतिसार झालेल्या बालकावर योग्यवेळी उपचार केले नाहीत तर –

(१) त्याच्या शरीरातील पाणी व क्षार शरीरावाटे बाहेर जाऊन ''शुष्कता' येते.

(२) लहान मुलांना ही परिस्थिती फार धोकादायक असते, त्यामुळे मृत्यू येवू शकतो.

अतिसाराची लक्षणे —

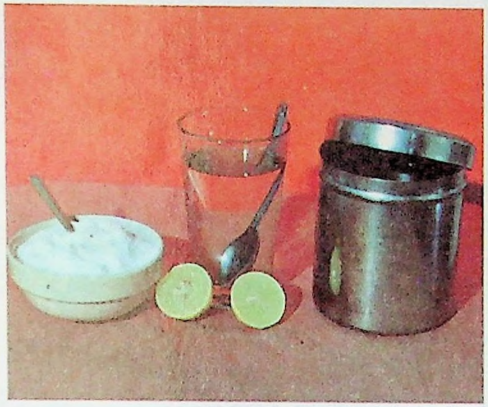
(१) पातळ अगर पाण्यासारखी दिवसातून ३ किंवा अधिकवेळा शौचास होणे.

(२) तहान लागणे, जीभ व तोंडाला कोरड पडणे, डोळे खोल जाणे एक वर्षाच्या आतील बालकाची टाळू खोल जाणे. (टाळूला खड्डा पडणे) लघवी कमी होणे व गडद पिवळ्या रंगाची होणे.

(३) पोटावरील कातडीला चिमटा घेऊन पाहिल्यास पूर्वस्थितीत कातडी होण्यास विलंब लागणे.

घरीच उपचार सुरू करावेत.

भाताची पेज



लिंबू पाणी

नारळातले पाणी

खारे ताक

पातळ चहा

ग्लासभर(२०० मि.ली.)पिण्याचे स्वच्छ पाणी घ्या.

त्यात चिमूटभर मीठ टाका.मिश्रणाची चव आपल्या अश्रूंपेक्षा जास्त खारट असता कामा नये.

त्यात एक चमचा साखर टाका.

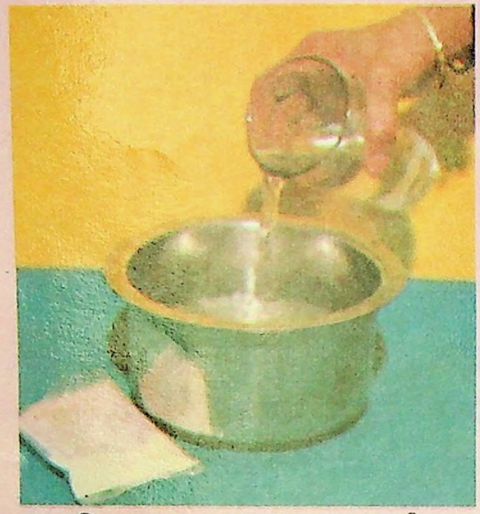
मीठ व साखर विरघळेपर्यंत मिश्रण ढवळा.

जलसंजीवनी

हे जलसंजीवनीचे अर्धा ते एक ग्लास मिश्रण लहान बालकास प्रत्येक जुलाबानंतर हळूहळू पाजा.

मुलांना पातळ जुलाब होत असताना देखील नेहमीचा आहार देणे चालू ठेवावे.

तोंडावाटे घ्यावयाची क्षार संजीवनी



१ लिटर (पाच ग्लास) स्वच्छ पाणी घ्या.

त्यात क्षारसंजीवनी टाका.

हे मिश्रण चांगले ढवळा.

बालकास क्षार संजीवनी थोड्या थोड्या वेळाने पाजा.

लक्षात ठेवा —

न वापरलेली 'क्षार संजीवनी' झाकून ठेवा. प्रत्येक दिवशी ताजी 'क्षार संजीवनी' तयार करा व आदल्या दिवशीची उरलेली 'क्षार संजीवनी' फेकून द्या.

क्षारसंजीवनी

अतिसारावर उपचार करण्यासाठी–

क्षारसंजीवनीची पाकीटे आरोग्य कर्मचाऱ्याकडे व प्राथमिक केंद्रात मोफत मिळतात. तयार केलेली क्षारसंजीवनी प्रत्येक पातळ जुलाबानंतर बालकास अर्धा ते एक कप हळू हळू पाजावी. क्षार संजीवनीने उपचार करूनही बालकात सुधारणा दिसून येत नसेल तर त्वरीत वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

लक्षात ठेवा–

(१) न वापरलेले मिश्रण झाकून ठेवा.
(२) प्रत्येक दिवशी ताजे मिश्रण तयार करा.

योग्य वयात लग्न केल्याने

(१) मुलीचे शिक्षण पूर्ण होते.
(२) मुलीला भावी आयुष्याची उभारणी करता येते.
(३) शारीरिक, मानसिक वाढ पूर्ण झालेली असल्यामुळे गर्भावस्थेत व प्रसूतीत त्रास होत नाही. गर्भपात, मुदतपूर्व प्रसूती, पुरेसे दूध न येणे हे धोके टाळता येतात.
निरोगी व पूर्ण वाढ झालेली बालके जन्माला येतात. स्वतःची व नवजात बालकाची व्यवस्थित काळजी घेणे शक्य होते. म्हणून ''१८ चे आंत मुलीचा व २१ चे आत मुलाचा, विचार करू नका लग्नाचा, अर्थ ध्यानात घ्या कायद्याचा.''

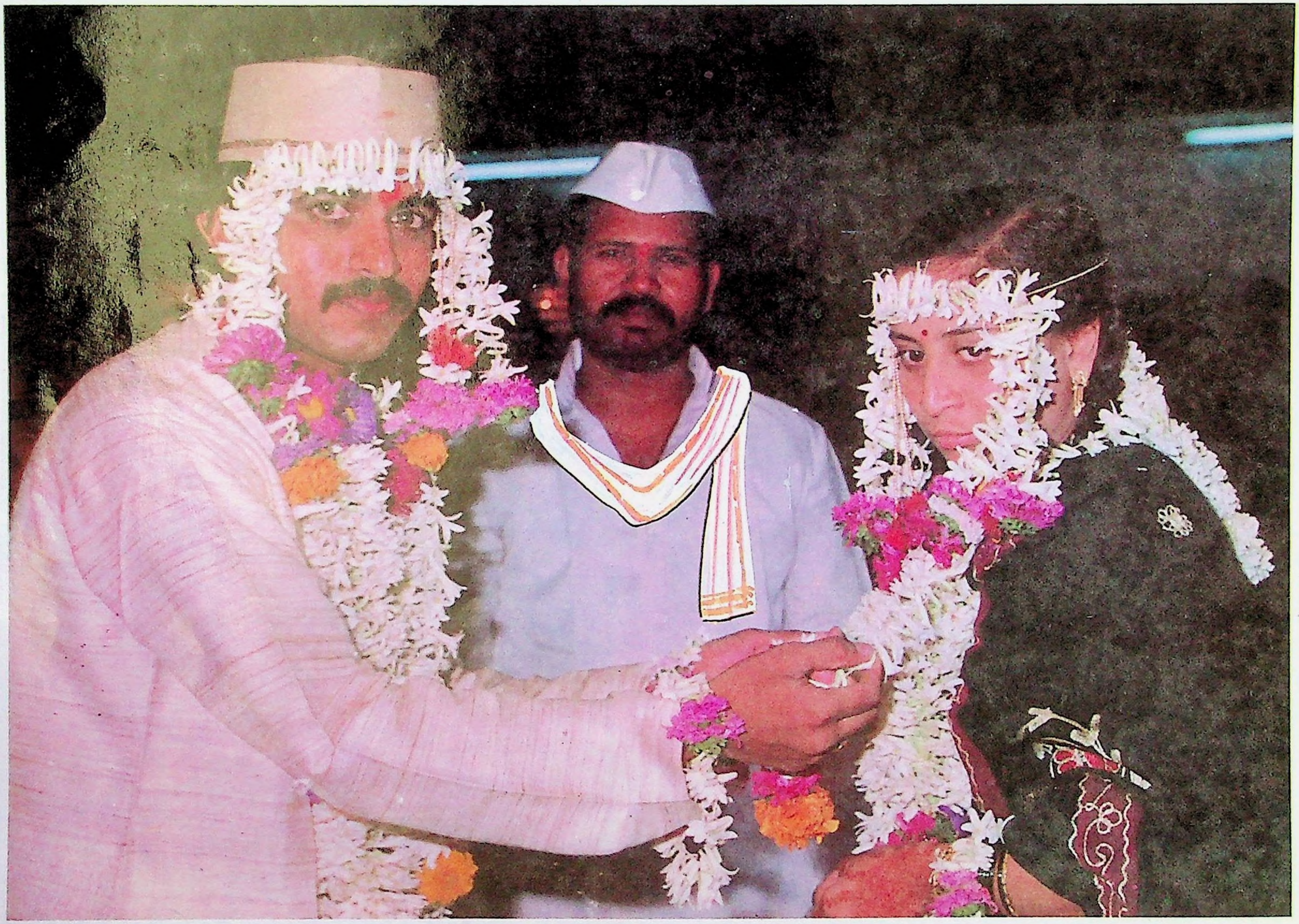
संसाराचे ओझे
अल्पवयात नको

लहान वयात विवाह केल्यास अनेक दुष्परिणाम होतात

किशोरावस्थेतील मातृत्व माता व बालक या दोघांनाही हितावह नसते कारण :-

(१) हाडांची पुरेशी वाढ झाली नसल्याने गर्भावस्थेत व प्रसूतीत त्रास होवून आतील अवयवांना धोका पोहचू शकतो.

(२) प्रजोत्पादन करणाऱ्या अवयवांची वाढ पुरेशी झाली नसल्याने गर्भपात/ मुदतपूर्व प्रसूती बाळाचे जन्माचेवेळी कमी वजन, पुरेसे दूध न येणे हे धोके संभवतात. मातेचा व बालकाचा मृत्यूही संभवतो. याशिवाय मुलीचे शिक्षण आणि तिच्या भावी आयुष्याची उभारणी नीट होवू शकत नाही. सर्व प्रकारच्या तणावामुळे लवकर वार्धक्य येण्याची शक्यता असते.

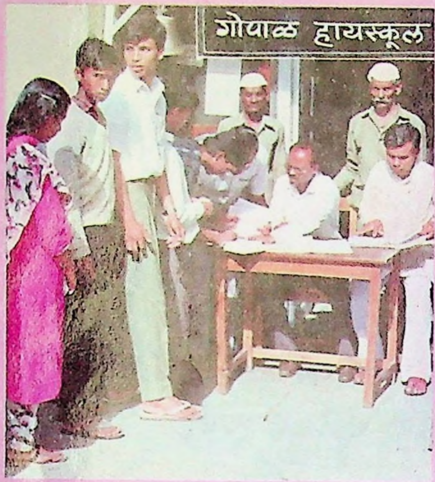


विवाहासाठी योग्य वय

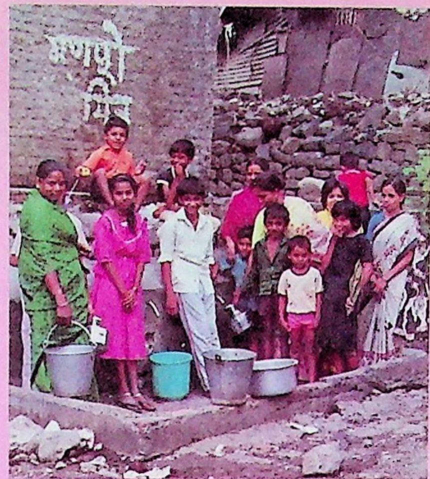
१९७८ च्या बालविवाह नियंत्रण कायद्यानुसार मुलाने २१ वर्षे पूर्ण करण्याआधी व मुलीने १८ वर्षे पूर्ण करण्याआधी विवाह केल्यास तो दखलपत्र गुन्हा ठरतो.
बालविवाहाविरूध्द सामाजिक आंदोलनाची गरज आहे. आपण सदरहू कायद्याच्या पालनाची जबाबदारी पाळु या.

अधिक माहितीसाठी जवळच्या आरोग्य केंद्रास भेट द्या.

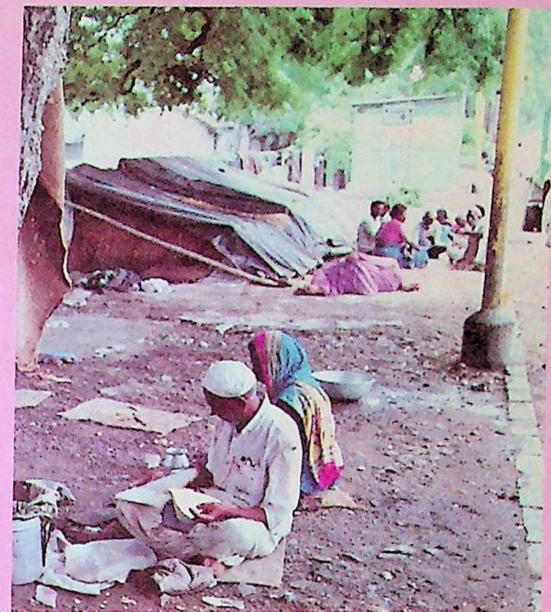
CH-130
COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT
BANGALORE.



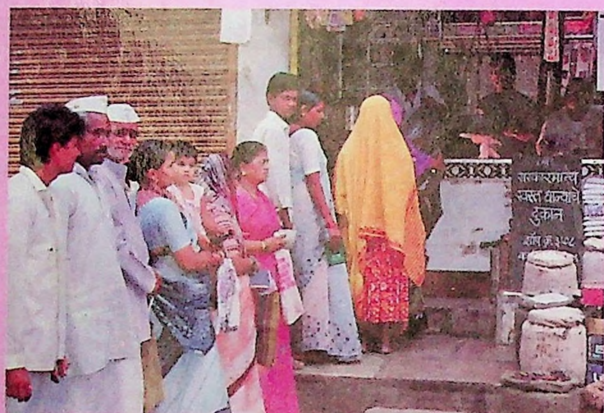
शाळा कॉलेजातील जागांची टंचाई



पाणी टंचाई



घराची टंचाई



अन्न टंचाई

प्रदुषणामुळे स्वच्छ
हवेची टंचाई

माणसे झाली भरमसाठ! जंगले झाली भुईसपाट

लोकसंख्येचा भस्मासूर

(१) लोकसंख्या फार वाढली। शाळा-कॉलेज कमी पडू लागली।

(२) माणसांची दाटी। पाण्याची हाकाटी।

(३) गाव सोडलं! काय मिळालं?

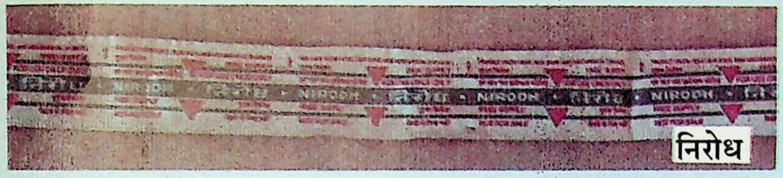
(४) खाणारी तोंडे वाढली भारी। अन्नासाठी करी मारामारी।

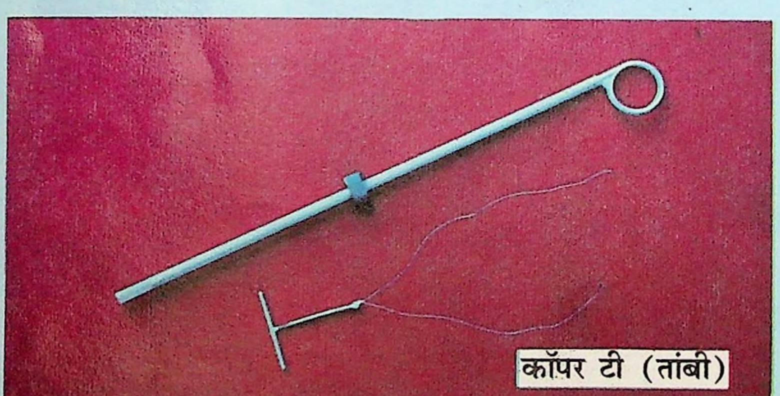
(५) शहरात वाढली कारखानदारी फार! शुद्ध हवेची झाली मारामार।

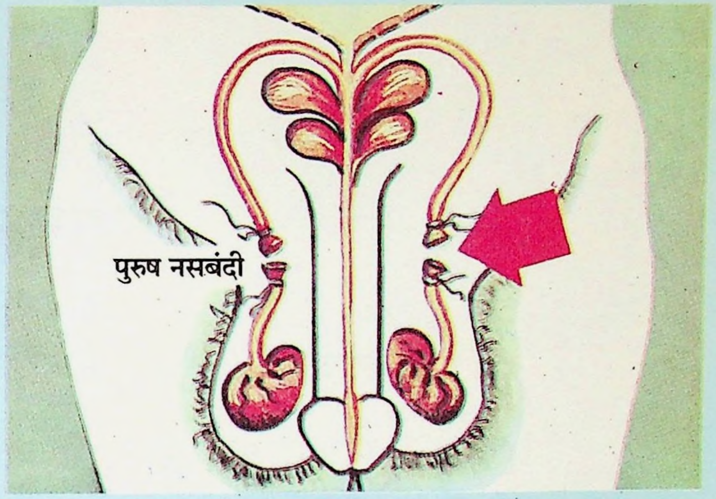
(६) माणसे झाली भरमसाठ! जंगल झालं भुईसपाट।

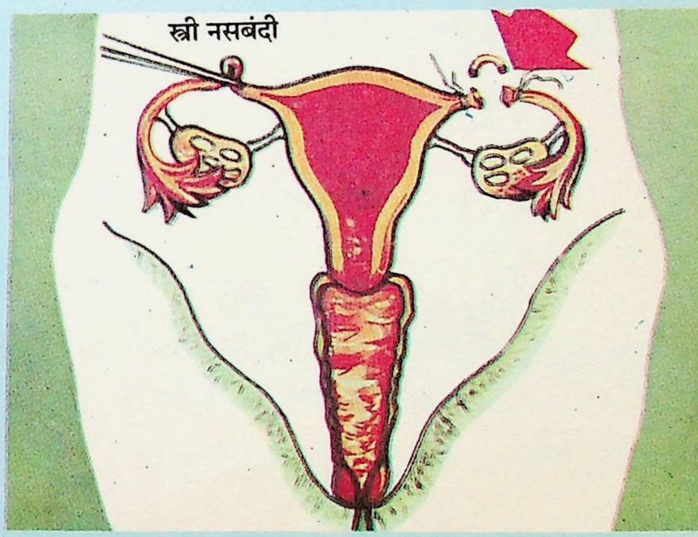
दोन मुलांमध्ये योग्य अंतर ठेवा

गर्भधारणा पूर्णपणे थांबविण्याच्या पद्धती









दोन मुलांत अंतर ठेवण्यासाठी

(१) निरोध हे पुरूषाने समागमाच्या वेळी वापरावयाचे पातळ रबरी आवरण आहे. हे साधन वापरल्यास सोपे व अत्यंत सुरक्षित आहे. यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेण्याची गरज नाही.

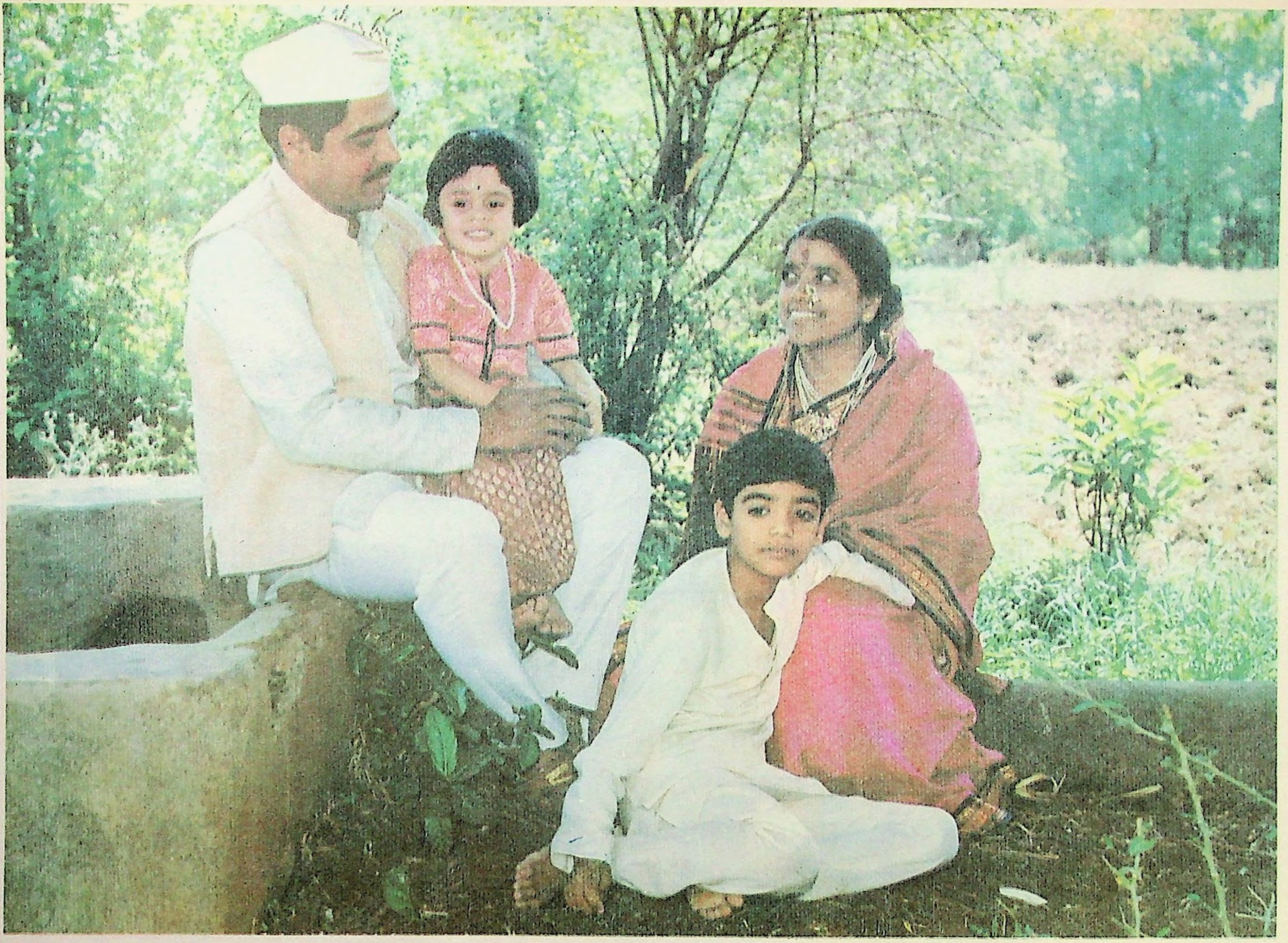
(२) स्त्रिने तोंडावाटे घ्यावयाच्या गोळ्या नियमितपणे घेतल्यास १००% परिणामकारक ठरते. गोळ्या घेण्यास सुरवात करण्यापूर्वी वैद्यकीय तपासणी आवश्यक आहे.

(३) तांबी (कॉपर टी) हे अत्यंत सुरक्षित साधन आहे. डॉक्टर किंवा प्रशिक्षित महिला आरोग्य कर्मचारी गर्भाशयात तांबी बसवून देतात. हे काम काही मिनिटाचे असते. रूग्णालयात भरती होण्याचे कारण नाही. नेहमीची कामे करता येतात मासिक पाळीच्या ५ व्या दिवशी तांबी बसवून घेणे अत्यंत सुरक्षित आहे. प्रत्येक कुटुंब कल्याण केंद्रात तांबी बसवून देण्याची मोफत सोय आहे.

दोन मुलांनंतर —

(४) पुरूष नसबंदी अत्यंत सोपी शस्त्रक्रिया आहे. ती १० ते १५ मिनिटात होवू शकते. शस्त्रक्रियेनंतर पुरूषाला लगेच घरी जाऊ देण्यात येते. सदरहू शस्त्रक्रियेची सोय सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रात आहे.

(५) स्त्री नसबंदी शस्त्रक्रिया प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सहाय्याने केली जाते. ही शस्त्रक्रिया निर्धोक आहे.



छोटे कुटुंब असेल तर

(१) मातेची प्रकृती सुदृढ राहते.
(२) मुलांचे संगोपन चांगले होते.
(३) मुले शरीराने धष्टपुष्ट असतात / मनाने समाधानी असतात.
(४) मुलांना इच्छेप्रमाणे शिक्षण देता येते.
(५) घरात आनंद व समाधान मिळते.

अतिसार रोग प्रतिबंध

अतिसार हा रोग एका व्यक्तिकडून दुसऱ्या व्यक्तिकडे प्रसार होणाऱ्या रोगजंतूंमुळे होतो. या रोगाला प्रतिबंध करण्यासाठी पुढील उपाय योजावेत.

(१) उघड्यावर शौचविधी करू नये.
(२) शौच्याहून आल्यानंतर, स्वयंपाकाला सुरवात करण्यापूर्वी, जेवणापूर्वी साबणाने / पाण्याने हात स्वच्छ धुवावेत.
(३) पिण्यासाठी स्वच्छ पाणी वापरावे
(४) अन्नपदार्थ व पाणी झाकून ठेवावे.
(५) स्वयंपाकासाठी अगर जेवणासाठी स्वच्छ भांडी वापरावीत.
(६) लहान मुलांना बाटलीतून दूध पाजू नये.
(७) उघडे, अर्धे कच्चे, शिळे व दूषित अन्न खावू नये.
(८) घरामध्ये व घराभोवती स्वच्छता ठेवावी.