

STOP

STOP Trafficking and Oppression of children & women



Azim Premji
Philanthropic
Initiatives

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता



पुस्तक



रमोला भर चैरिटेबल ट्रस्ट



आभार

हम मैनुअल को पूरा करने में उनके महत्वपूर्ण समर्थन और अंतर्दृष्टि के लिए प्रोफेसर रोमा देबब्रता (STOP के अध्यक्ष और संस्थापक) के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहते हैं। हम अपने सलाहकार श्री अमिताव भट्टाचार्य, आईएएस (सेवानिवृत्त), पूर्व केंद्रीय सूचना आयुक्त, भारत सरकार के आभारी हैं, जिन्होंने हैंडबुक के प्रकाशन के दौरान आवश्यक मार्गदर्शन प्रदान किया।

हमारी पूरी कवायद के पीछे प्रेरणा हमारे सम्मानित ट्रस्टी श्री डी. चक्रवर्ती थे जिनके अथक समर्थन ने प्रकाशन को दिन के उजाले में देखना संभव बना दिया। ये हैंडबुक अजीम प्रेमजी परोपकारी पहल की प्रेरणा के बिना संभव नहीं होती, जिसने STOP टीम को इस परियोजना को साकार करने के लिए प्रेरित किया।

हम उल्लिखित सभी हितधारकों के साथ-साथ संपूर्ण स्टॉप टीम के समर्पण के लिए उनके अथक प्रयासों के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता और आभार व्यक्त करते हैं।

सामग्री



<u>विषय</u>	<u>पेज नं.</u>
परिचय	4
भारत में स्वास्थ्य और स्वच्छता की स्थिति	6
खराब स्वास्थ्य के सूचक	8
स्वस्थ जीवन के लिए निवारक उपाय	9
स्वस्थ जीवन के लिए निवारक उपाय	10
खांसी और टीबी से बचाव	11
भारत में स्वास्थ्य	12
हानिकारक प्रभाव	13
जलजनित रोग	15
मामले का अध्ययन	17
निष्कर्ष	18



परिचय

स्वास्थ्य क्या है?

स्वास्थ्य न केवल किसी व्यक्ति की पर्याप्त और पर्याप्त शारीरिक स्थिति को संदर्भित करता है बल्कि इसमें भावनात्मक और मानसिक कल्याण और जीवन के प्रति एक सामाजिक सकारात्मक दृष्टिकोण भी शामिल होता है।

अच्छे स्वास्थ्य के घटक क्या हैं?

एक संपूर्ण स्वास्थ्य रेजिमेंट में निम्नलिखित आयाम शामिल हैं: शारीरिक, भावनात्मक और सामाजिक। ये घटक किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए मिलकर काम करते हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य में व्यक्ति की रोजमर्रा के कार्यों को पर्याप्त कठोरता और सहनशक्ति के साथ करने की क्षमता शामिल होती है।

भावनात्मक स्वास्थ्य में व्यक्ति का मानसिक और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल होता है, जिसका अर्थ है जीवन के बारे में सुरक्षित और संरक्षित, संतुष्ट और सकारात्मक महसूस करने में सक्षम होना।

सामाजिक स्वास्थ्य में एक व्यक्ति की समुदाय में अन्य लोगों के साथ जुड़ने, बातचीत करने और मेलजोल करने की क्षमता शामिल होती है जो व्यक्ति के लिए संचार, संबंधों और एक सहायता प्रणाली के निर्माण को बढ़ावा देती है।

स्वच्छता क्या है?

स्वास्थ्य का स्वच्छता की अवधारणा से गहरा संबंध है। स्वच्छता का संबंध हमारी और हमारे पर्यावरण की स्वच्छता के रखरखाव से है ताकि हम अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने और सभी प्रकार के संक्रमणों और बीमारियों को रोकने में सक्षम हो सकें। अपशिष्ट प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण स्वास्थ्य और स्वच्छता बनाए रखने के महत्वपूर्ण पहलू हैं। पर्यावरण हमें भोजन और आश्रय प्रदान करने के लिए जिम्मेदार है और इसलिए, हमें इसकी रक्षा और संरक्षण करना चाहिए।

हम स्वच्छता का ख्याल कैसे रख सकते हैं? ये कदम उठाकर:

1 प्रतिदिन घर की अच्छे से सफाई करें

2 कृंतकों और संक्रामक कीड़ों के संक्रमण से बचने के लिए घर के अव्यवस्थित क्षेत्रों को साफ करें।

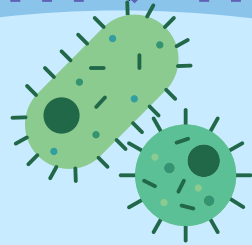
2 घर की सभी नालियों को बंद रखना और नियमित रूप से उनकी सफाई करना।

3 सभी अपशिष्ट पदार्थों को कूड़े की थैलियों में डालना सुनिश्चित करें, उन्हें कूड़ेदान में एकत्र करें और कूड़े के लिए निर्धारित स्थान पर उसका निपटान करें।

4 जब कूड़ा गाड़ी कूड़ा उठाने आए तो एकत्रित कूड़ा उन्हें सौंप दें।

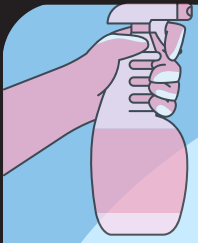
5 घर या आसपास की सड़कों पर प्लास्टिक रैपर या बैग, कागज, कांच, सब्जियों के छिलके आदि जैसे अपशिष्ट पदार्थ न फैलाएं, उन्हें कूड़ेदान में डालें।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की यथास्थिति



द इकोनॉमिक टाइम्स के अनुसार, “इस समस्या के समाधान के लिए दशकों के निवेश के बावजूद, भारत अभी भी दुनिया में बाल कुपोषण की सबसे खराब दरों में से एक है। ग्लोबल हंगर इंडेक्स (2022) में भारत सबसे निचले स्थान पर है, जो कि बच्चों के कद में वृद्धि, कमजोरी और मृत्यु जैसे कारकों से निर्धारित होता है, जिससे भारत 121 देशों में 107वें स्थान पर है। मातृ एवं शिशु कुपोषण दशकों से भारत में पांच साल से कम उम्र के बच्चों की मौत का एक महत्वपूर्ण कारण रहा है और 12 मई, 2020 को द लैंसेट में प्रकाशित अनुमान के अनुसार 5 साल से कम उम्र के बच्चों की 68% मौतें कुपोषण के कारण होती हैं।

स्वच्छता के क्षेत्र में हाल के आँकड़े पूरे देश में खुले में शौच को समाप्त करने में तेजी से प्रगति करने का श्रेय भारत को देते हैं। 2015 में, भारत की लगभग 568 मिलियन लोगों की आधी आबादी को शौचालयों तक पहुंच की कमी के कारण खेतों, जंगलों, जल निकायों या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर शौच करने की शर्मिंदगी का सामना करना पड़ा। खुले में शौच करने वाले दक्षिण एशिया के 90 प्रतिशत लोग और दुनिया के 1.2 अरब लोगों में से आधे अकेले भारत में हैं। नवीनतम अनुमानों के अनुसार, 2019 तक शौचालय तक पहुंच से वंचित लोगों की संख्या में अनुमानित 450 मिलियन की उल्लेखनीय कमी आई है। और 2014 के बाद से, देश भर में 9.5 करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण किया गया है, लेकिन ऐसी चुनौतियाँ अभी भी मौजूद हैं।



पर्यावरण में मल के संपर्क सहित खराब स्वच्छता, और माइक्रोबियल और रासायनिक जल प्रदूषण से दस्त, हैजा, पेचिश जैसी बीमारियाँ होती हैं। आंकड़े बताते हैं कि भारत में पिछले पांच वर्षों में डायरिया से 100,000 बच्चों की मौत हुई है।

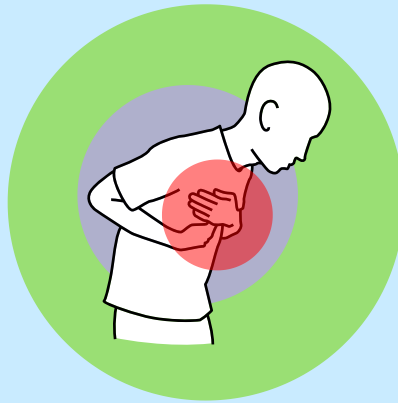
2016 में प्रकाशित एक अध्ययन में बताया गया कि भारत में गहन देखभाल इकाइयों में भर्ती होने वाले लगभग 30% रोगियों को सेप्सिस था और इनमें से तीन में से एक रोगी की मृत्यु हो गई। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि गर्भवती माताओं और नवजात शिशुओं में सेप्सिस का खतरा अधिक है।

सेप्सिस ज्यादातर बैक्टीरिया, फंगल और वायरल संक्रमण और रोगाणुओं के कारण होता है जो त्वचा के ऊतकों और शरीर के अंगों को नुकसान पहुंचा सकते हैं जिससे घातक स्थिति हो सकती है और इसलिए हमें इसकी उपस्थिति के प्रति सचेत रहने की जरूरत है। जब हम अस्पतालों या अन्य स्वास्थ्य सुविधाओं में जाते हैं तो आमतौर पर सेप्सिस हमारे साथ होता है। यह समग्र नवजात मृत्यु दर में 15 प्रतिशत और मातृ मृत्यु में 11 प्रतिशत का योगदान देता है। इसके अलावा, जोखिम तब समाप्त नहीं होते जब उन्हें ऐसे समुदाय में घर लाया जाता है जहां शौचालय का अभाव है। रिपोर्टों से पता चलता है कि भारत के स्कूलों में 22 प्रतिशत में लड़कियों के लिए उपयुक्त शौचालय नहीं थे, 58 प्रतिशत प्रीस्कूलों में बिल्कुल भी शौचालय नहीं था, और 56 प्रतिशत प्रीस्कूलों के परिसर में पानी नहीं था।

खराब स्वास्थ्य के सूचक



थकान



छाती में दर्द



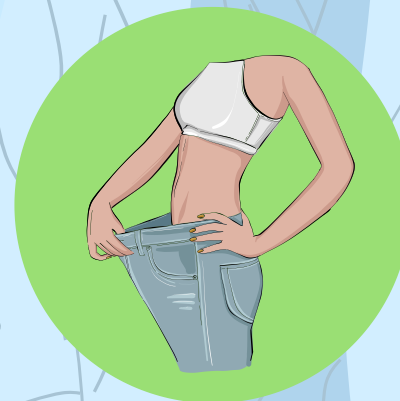
हल्का या अबाधित
बुखार



जोड़ों का दर्द



लगातार खांसी होना



लगातार खांसी होना



मिजाज



सिरदर्द

स्वस्थ जीवन जीने के लिए निवारक उपाय क्या हो सकता है?



1 दांतों की स्वच्छता: दिन में दो बार ब्रश करें और अपनी जीभ को भी अच्छी तरह से साफ करें।

2 ताजा खाना पकाना और खाना एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प है।

3 खाना खाने से पहले और पालतू जानवरों और अन्य जानवरों को छूने के बाद अपने हाथ धोएं।

4 प्रतिदिन अपने शरीर को साबुन से साफ करना।

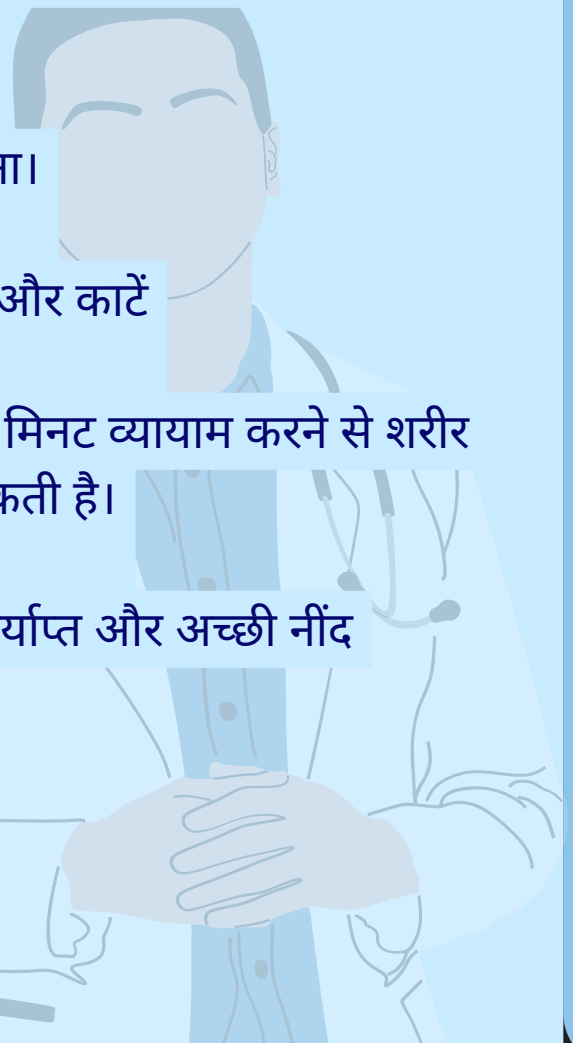
5 अपने नाखूनों को नियमित रूप से साफ़ करें और काटें

6 शरीर की हरकतें जैसे टहलना या रोजाना 15 मिनट व्यायाम करने से शरीर में जरूरी लचीलापन और सक्रियता बनी रह सकती है।

7 शरीर को दैनिक थकावट से उबरने के लिए पर्याप्त और अच्छी नींद महत्वपूर्ण है।

8 टीका लगवाएं

9 पानी पियें और हाइड्रेटेड रहें।



मानसिक स्वास्थ्य

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं, उदाहरण के लिए बहुत अधिक तनाव उच्च रक्तचाप या कभी-कभी हृदय विफलता का कारण बन सकता है। जब हम तनाव या बीमारी से मुक्त होते हैं, तो हम अपनी दैनिक गतिविधियों को करने के लिए ऊर्जावान और प्रेरित महसूस करते हैं।

तनाव के संकेतक:

- 1 सांस लेने में कठिनाई
- 2 चिंतित या तनावग्रस्त
- 3 चिड़चिड़ा, क्रोधित, अधीर या आहत
- 4 अत्यधिक बोझ से दबा हुआ या दबा हुआ
- 5 यदि आपके विचार तेजी से बढ़ रहे हैं और आप स्विच ऑफ नहीं कर पा रहे हैं
- 6 स्वयं का आनंद लेने में असमर्थ होना
- 7 जीवन में रुचि न होना

तनाव दूर करने के लिए श्वास व्यायाम:

अपने आप को एक आरामदायक स्थिति में बैठाएं, अपने नंगे पैरों को जमीन पर छूएं और अपनी आंखें बंद कर लें। अब सांस लें - 3-5 सेकंड के लिए सांस लें और 3-5 सेकंड के लिए सांस छोड़ें। 5-10 मिनट के लिए सांस लेने के पैटर्न को दोहराएं और अपने शरीर और दिमाग को आराम दें।

तनाव दूर करने के लिए श्वास व्यायामः



1 यदि खांसी एक सप्ताह से अधिक समय तक बनी रहे तो प्रभावित व्यक्ति को नजदीकी डॉक्टर के पास ले जाएं और निर्धारित दवा नियमित रूप से लें। यदि खांसी एक महीने से अधिक समय तक बनी रहे तो प्रभावित व्यक्ति की टीबी की जांच कराएं।

2 छींकते या खांसते समय अपने मुंह और नाक को टिश्यू (या अपनी आस्तीन) से ढकें।

2 संक्रमण के प्रसार से बचने के लिए कृपया डॉक्टर द्वारा सुझाए गए शुरुआती महीनों के लिए अलग-अलग सोना सुनिश्चित करें या बिस्तर के विपरीत दिशा में सिर रखकर सोने का विकल्प चुनें।



3 ठंडे खाद्य पदार्थ पीने या खाने से बचें।

4 अगर आपके गले में खराश है तो दिन में एक से तीन बार हल्के नमक वाले गर्म पानी से गरारे करें और नियमित रूप से दिन में दो बार भाप लें।

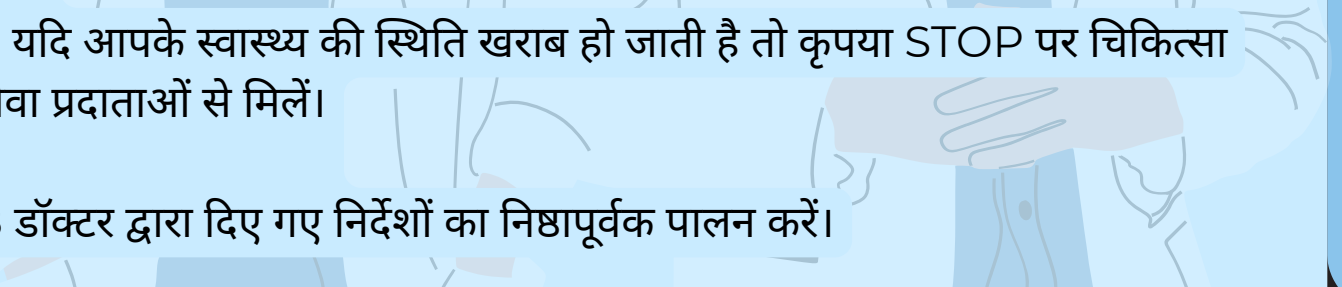
5 धूम्रपान और तंबाकू के सेवन से बचें।

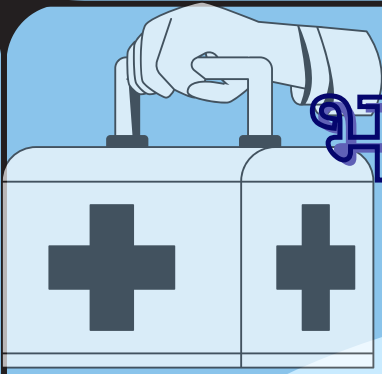


6 शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाए रखने के लिए अच्छी मात्रा में भोजन करें।

7 यदि आपके स्वास्थ्य की स्थिति खराब हो जाती है तो कृपया STOP पर चिकित्सा सेवा प्रदाताओं से मिलें।

8 डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों का निष्ठापूर्वक पालन करें।





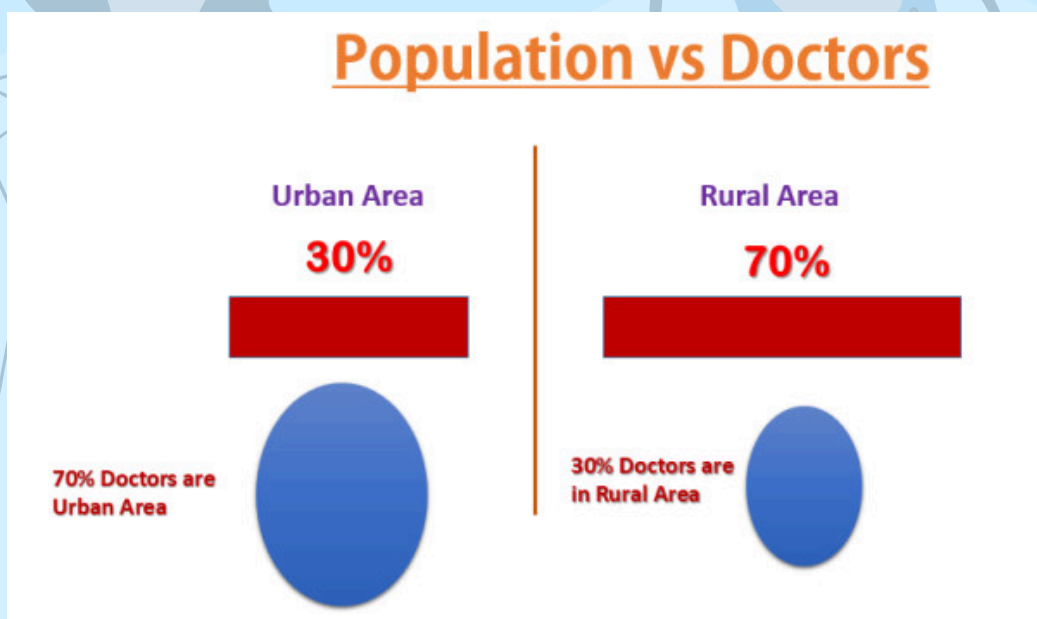
भारत में स्वास्थ्य



ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं की मुख्य भूमिका विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज के सिद्धांत द्वारा निर्देशित नियमित और व्यापक स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं को प्रदान करना है, "यह सुनिश्चित करना कि सभी लोगों को आवश्यक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच हो।" (रोकथाम, संवर्धन, उपचार, पुनर्वास और उपशमन सहित) पर्याप्त गुणवत्ता के प्रभावी होने के साथ-साथ यह भी सुनिश्चित करना कि इन सेवाओं के उपयोग से उपयोगकर्ता को वित्तीय कठिनाई का सामना न करना पड़े।

अपर्याप्त स्वास्थ्य बुनियादी ढांचे और नीतियों के परिणामस्वरूप देश में ओझाओं, नीम-हकीमों और अपंजीकृत एलोपैथिक डॉक्टरों की संख्या में भी वृद्धि देखी गई है। भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की कमजोर प्रकृति असाधारण रोगी भार और आबादी के एक महत्वपूर्ण वर्ग तक स्वास्थ्य सुविधाओं की सीमित पहुंच के लिए जिम्मेदार है।

Population vs Doctors





हानिकारक प्रभाव



निम्न और मध्यम आय वाले देशों में लगभग 829,000 लोग हर साल अपर्याप्त पानी, स्वच्छता और साफ-सफाई के परिणामस्वरूप मर जाते हैं, जो डायरिया से होने वाली कुल मौतों का 60% है। माना जाता है कि इनमें से लगभग 432,000 मौतों में खराब स्वच्छता को मुख्य कारण माना जाता है और यह आंतों के कीड़े, शिस्टोसोमियासिस और ट्रेकोमा सहित कई उपेक्षित उष्णकटिबंधीय बीमारियों का एक प्रमुख कारक है। खराब स्वच्छता भी कुपोषण में योगदान देती है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) का अनुमान है कि दुनिया भर में होने वाली सभी मौतों में से 4 प्रतिशत डायरिया, हैजा, पेचिश, टाइफाइड और पोलियो जैसी जलजनित बीमारियों का परिणाम हैं, जो असंचित स्वच्छता स्थितियों में पनपती हैं। पांच जलजनित बीमारियों की निम्नलिखित सूची इस बात की झलक देती है कि जब समुदाय उचित जल, स्वच्छता और स्वच्छता के बुनियादी ढांचे से वंचित हैं तो क्या खतरा है।



World Health Organization

स्वस्थ जीवन जीने के लिए क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए?

स्वस्थ रहने के लिए संतुलित पौष्टिक आहार लेना आवश्यक है।
इसका मतलब यह है कि हमें इस बात का ध्यान रखना होगा कि
हम क्या खाते हैं और क्या खाने से बचना चाहिए।

हमें क्या खाना चाहिए?

हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, साग,
पत्तागोभी आदि।

दूध और दूध से बने उत्पाद लें।

गर्मियों में मौसमी फल जैसे आम, तरबूज आदि
और सर्दियों में संतरे, अंगूर आदि।

फलियाँ और दालें, लहसुन, अदरक, धनिया जैसी
जड़ी-बूटियाँ, गर्मियों में मौसमी फल जैसे आम,
तरबूज आदि और सर्दियों में संतरे, अंगूर आदि।

पुदीने की पत्तियाँ, तुलसी की पत्तियाँ आदि।

मौसम के अनुसार साबुत अनाज गेहूं और
रागी, बाजरा, ज्वार जैसे मोटे अनाज।

हमें किस चीज़ से बचना चाहिए?

बर्गर, पिज्जा या ब्रेड जैसी फास्ट फूड चीज़ों
से बचें।

तैलीय खाद्य पदार्थों से परहेज करें

शराब और कोक और पेप्सी जैसे वातित
पेय से बचें



जलजनित रोग जो खराब स्वच्छता में पनपते हैं



- 1** **डायरिया** के कारण हर साल लगभग 480,000 बच्चों की मृत्यु हो जाती है। यह स्थिति कई वायरस, बैक्टीरिया और प्रोटोजोअन से जुड़ी होती है और अंततः एक व्यक्ति में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी हो जाती है, जो मौखिक पुनर्जलीकरण समाधान के बिना कई लोगों के लिए मृत्यु का कारण बनता है। डायरिया से होने वाली मौतों को खत्म करने में सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है हाथ धोना। इतनी सरल चीज़ जीवन बचा सकती है और दस्त के चक्र को रोक सकती है।
- 2** **हैजा** सिर्फ इतिहास की किताब के पन्नों की बीमारी नहीं है, यह वर्तमान में दुनिया के 51 देशों में स्थानिक है। यह निश्चित रूप से अज्ञात है कि इस जलजनित बीमारी के कारण सीधे तौर पर कितनी मौतें होती हैं, लेकिन डब्ल्यूएचओ का अनुमान है कि हैजा से सालाना आधार पर 21,000 से 143,000 तक मौतें होती हैं।
- 3** **संचारी रोग** किसी संक्रमित व्यक्ति के अपशिष्ट के साथ सीधे या भोजन और पानी के माध्यम से संपर्क संक्रमण के चक्र को खतरनाक दर से जारी रखता है। उचित स्वच्छता वर्तमान में इस बीमारी पर अंकुश लगाने के लिए आवश्यक बचाव की पहली पंक्ति है।
- 4** **पेचिश बैक्टीरिया** या अमीबा के कारण हो सकती है और इसमें आंतों का संक्रमण होता है। सौभाग्य से, पेचिश आमतौर पर उपचार के बिना अपने आप ठीक हो जाती है। हालाँकि, भोजन और पानी से अपशिष्ट को अलग करने की व्यवस्था के बिना यह बीमारी आसानी से पूरे समुदायों में फैल सकती है।

5

आक्रामक, विश्वव्यापी टीकाकरण के कारण पिछले 30 वर्षों में पोलियो संचरण में काफी कमी आई है। फिर भी, खराब स्वच्छता के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में संक्रमण का खतरा फैलता जा रहा है। पोलियोवायरस तब फैलता है जब मनुष्य मानव मल से निकले वायरस या जंगल में जीवित रहने वाले पोलियोवायरस के संपर्क में आते हैं। पोलियो उन्मूलन के करीब है और अगर दुनिया एक दिन पोलियो मुक्त होने की उम्मीद करती है तो उन क्षेत्रों में स्वच्छता प्रदान करना जरूरी है जहां यह बीमारी बनी हुई है।



मलेरिया

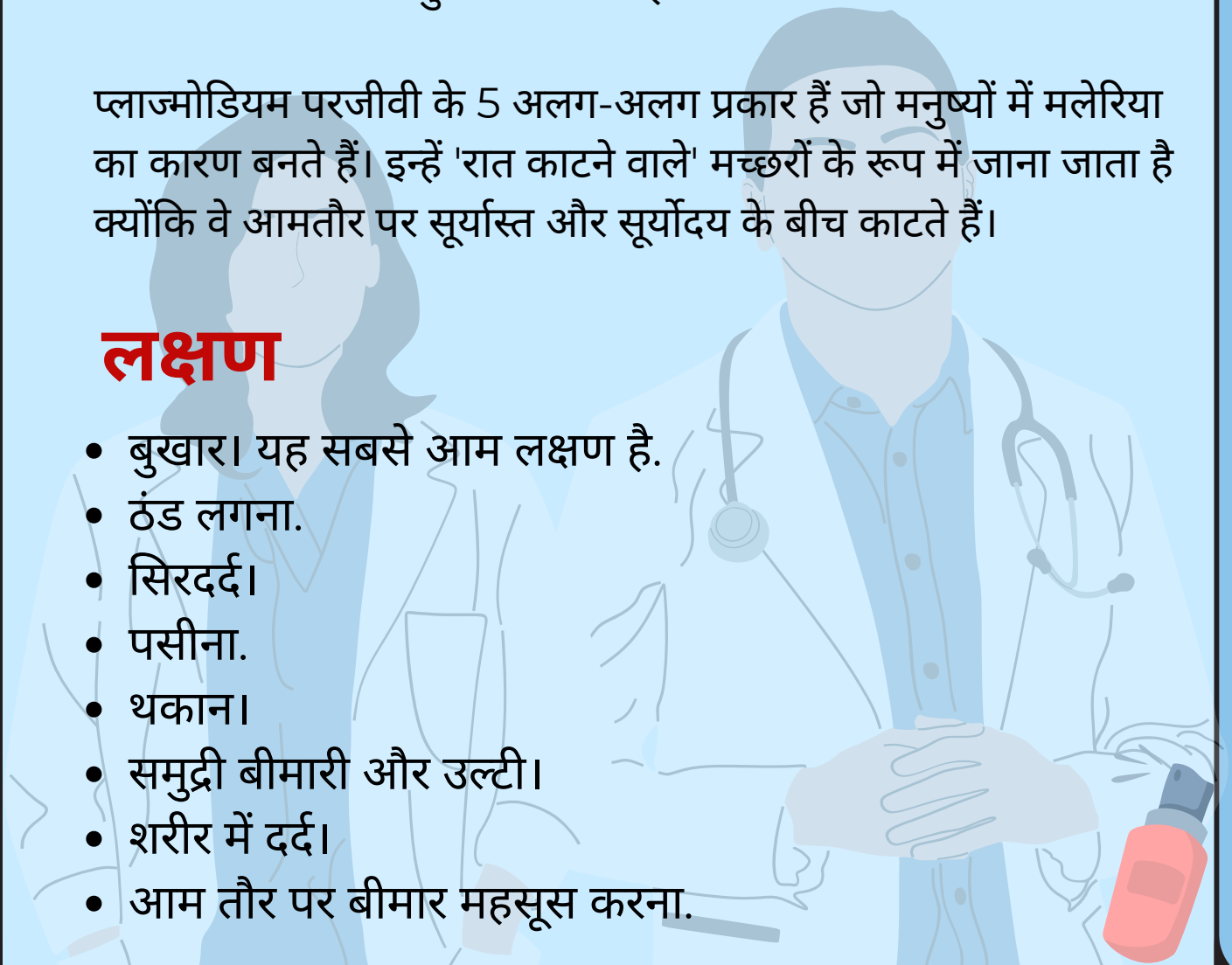
भारत में, मच्छरों की नौ एनोफ़ेलिन प्रजातियाँ विभिन्न भू-पारिस्थितिकी प्रतिमानों में मलेरिया फैलाने में शामिल हैं। सालाना लगभग 2 मिलियन मलेरिया के पुष्ट मामले और 1,000 मौतें दर्ज की जाती हैं, हालांकि डब्ल्यूएचओ दक्षिण पूर्व एशिया क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा 15 मिलियन मामले और 20,000 मौतों का अनुमान लगाया गया है। दक्षिण पूर्व एशिया में कुल मलेरिया में भारत का योगदान 77% है।

मलेरिया प्लाज्मोडियम परजीवी के कारण होता है। यह परजीवी संक्रमित मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है।

प्लाज्मोडियम परजीवी के 5 अलग-अलग प्रकार हैं जो मनुष्यों में मलेरिया का कारण बनते हैं। इन्हें 'रात काटने वाले' मच्छरों के रूप में जाना जाता है क्योंकि वे आमतौर पर सूर्यास्त और सूर्योदय के बीच काटते हैं।

लक्षण

- बुखार। यह सबसे आम लक्षण है।
- ठंड लगना।
- सिरदर्द।
- पसीना।
- थकान।
- समुद्री बीमारी और उल्टी।
- शरीर में दर्द।
- आम तौर पर बीमार महसूस करना।



डेंगी

नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, जनवरी और अक्टूबर, 2022 के बीच भारत में डेंगू के 110 473 मामले दर्ज किए गए, जो 2018 में दर्ज मामलों की संख्या (101 192) के समान है। विशेष रूप से, पिछले वर्षों में डेंगू के मामलों की संख्या काफी अधिक दर्ज की गई थी: 2017 में 188 401; 2019 में 157 315; और 2021 में 193 245।

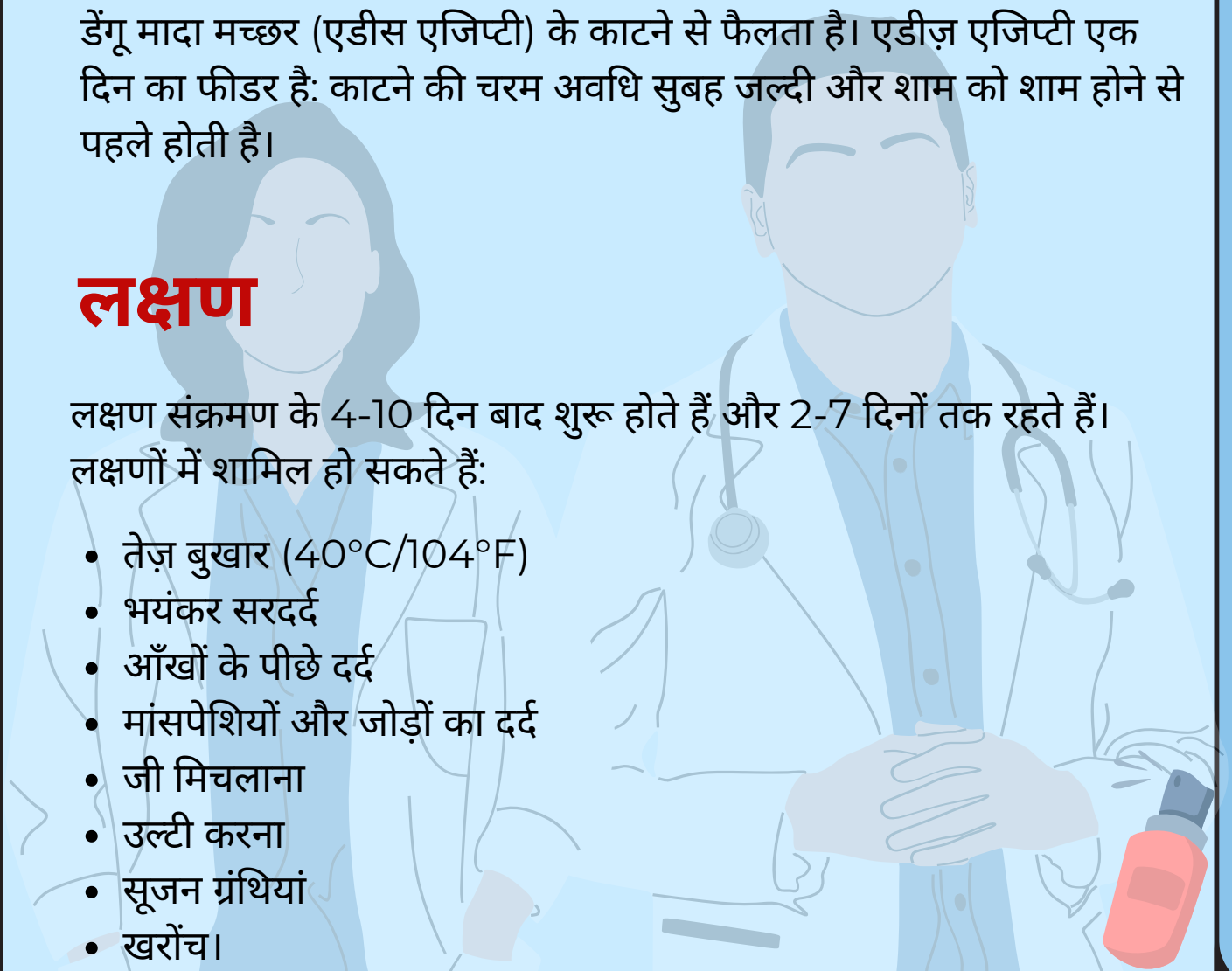
डेंगू एक वायरल संक्रमण है जो डेंगू वायरस (DENV) के कारण होता है, जो संक्रमित मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है क्योंकि यह वायरस से संक्रमित व्यक्ति का रक्त लेता है।

डेंगू मादा मच्छर (एडीस एजिप्टी) के काटने से फैलता है। एडीज़ एजिप्टी एक दिन का फीडर है: काटने की चरम अवधि सुबह जल्दी और शाम को शाम होने से पहले होती है।

लक्षण

लक्षण संक्रमण के 4-10 दिन बाद शुरू होते हैं और 2-7 दिनों तक रहते हैं। लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:

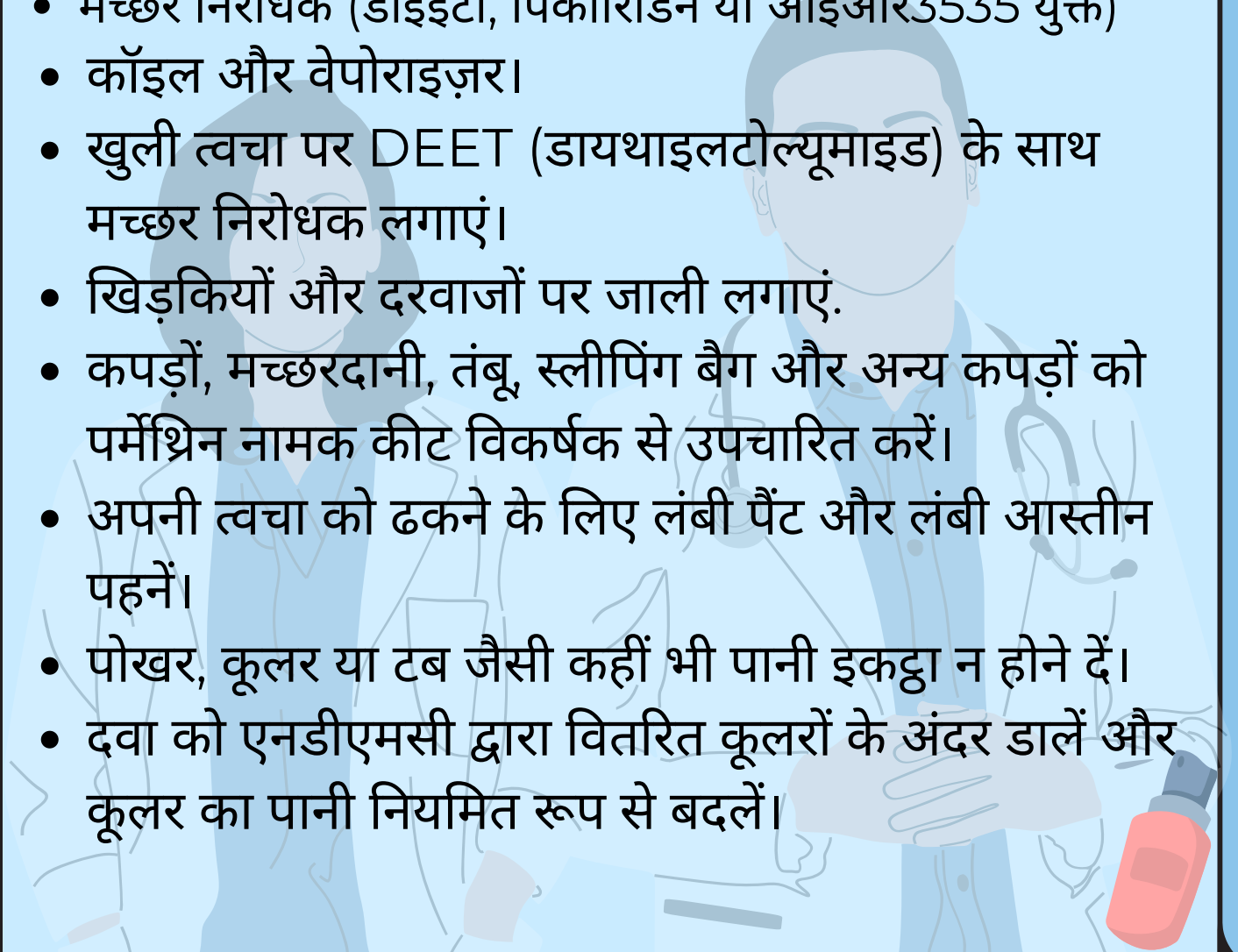
- तेज़ बुखार ($40^{\circ}\text{C}/104^{\circ}\text{F}$)
- भयंकर सरदर्द
- आँखों के पीछे दर्द
- मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द
- जी मिचलाना
- उल्टी करना
- सूजन ग्रंथियां
- खरोंच।



मलेरिया एवं डेंगू से बचाव के उपाय

निम्नलिखित उपायों से स्वयं को मच्छरों के काटने से बचाएं:

- जहां कपड़े आपके शरीर का जितना संभव हो सके उतना ढंकते हैं
- यदि दिन और रात में सो रहे हैं तो बिस्तरों पर मच्छरदानी लगाएं, आदर्श रूप से कीट विकर्षक छिड़का हुआ जाल
- मच्छर निरोधक (डीईईटी, पिकारिडिन या आईआर3535 युक्त)
- कॉइल और वेपोराइज़र।
- खुली त्वचा पर DEET (डायथाइलटोल्यूमाइड) के साथ मच्छर निरोधक लगाएं।
- खिड़कियों और दरवाजों पर जाली लगाएं.
- कपड़ों, मच्छरदानी, तंबू, स्लीपिंग बैग और अन्य कपड़ों को पर्मेथ्रिन नामक कीट विकर्षक से उपचारित करें।
- अपनी त्वचा को ढकने के लिए लंबी पैंट और लंबी आस्तीन पहनें।
- पोखर, कूलर या टब जैसी कहीं भी पानी इकट्ठा न होने दें।
- दवा को एनडीएमसी द्वारा वितरित कूलरों के अंदर डालें और कूलर का पानी नियमित रूप से बदलें।



एड्स

ह्यूमन इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) एक संक्रमण है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली पर हमला करता है। एक्वायर्ड इम्युनोडेफिशिएंसी सिंड्रोम (एड्स) बीमारी का सबसे उन्नत चरण है।

एचआईवी शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं को निशाना बनाता है, जिससे प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। इससे तपेदिक, संक्रमण और कुछ कैंसर जैसी बीमारियों से बीमार होना आसान हो जाता है।

एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के शरीर के तरल पदार्थ से फैलता है, जिसमें रक्त, स्तन का दूध, वीर्य और योनि तरल पदार्थ शामिल हैं। यह चुंबन, आलिंगन या भोजन साझा करने से नहीं फैलता है। यह मां से उसके बच्चे में भी फैल सकता है।

एंटीरेट्रोवाइरल थेरेपी (एआरटी) से एचआईवी का इलाज और रोकथाम किया जा सकता है। अनुपचारित एचआईवी अक्सर कई वर्षों के बाद एड्स में बदल सकता है।

भारत में प्रमुख आँकड़े: 2021

- 2.4 मिलियन लोग एचआईवी से पीड़ित हैं
- 0.2% वयस्क एचआईवी प्रसार
- 63,000 नए एचआईवी संक्रमण
- 42,000 एड्स से संबंधित मौतें
- एचआईवी से पीड़ित 65% लोग एंटीरेट्रोवाइरल उपचार ले रहे हैं

लक्षण

एचआईवी के लक्षण संक्रमण के चरण के आधार पर अलग-अलग होते हैं। किसी व्यक्ति के संक्रमित होने के बाद पहले कुछ महीनों में यह बीमारी अधिक आसानी से फैलती है, लेकिन कई लोग बाद के चरणों तक अपनी स्थिति से अनजान होते हैं।

प्रारंभ में किसी को इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी हो सकती है जिसमें शामिल हैं:

- बुखार
- सिरदर्द
- खरोंच
- गला खराब होना।

संक्रमण धीरे-धीरे प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर देता है जिससे वजन कम होना, दस्त, खांसी और बुखार हो जाता है।

निवारक उपाय

एचआईवी एक रोकी जा सकने वाली बीमारी है।

एचआईवी संक्रमण के खतरे को कम करें:

सेक्स के दौरान पुरुष या महिला कंडोम का उपयोग करना

एचआईवी और यौन संचारित संक्रमणों के लिए परीक्षण किया जा रहा है

स्वैच्छिक चिकित्सीय पुरुष खतना कराना

उन लोगों के लिए हानि न्यूनीकरण सेवाओं का उपयोग करना जो नशीली दवाओं का इंजेक्शन लगाते हैं और उनका उपयोग करते हैं।



त्वचा की देखभाल

कीटाणुओं, धूल, प्रदूषण और हानिकारक सूरज की किरणों से खुद को बचाने के लिए त्वचा की देखभाल भी उतनी ही महत्वपूर्ण है।

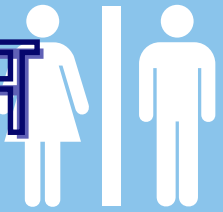
हम निम्नलिखित कदमों से अपनी त्वचा की देखभाल कर सकते हैं:

- हमारे चेहरे को सौम्य फेसवॉश से अच्छी तरह साफ करना महत्वपूर्ण है। कठोर साबुन का प्रयोग न करें क्योंकि यह चेहरे से आवश्यक तेल को धो देता है।
- हमें अपनी आंखों को अच्छी तरह साफ करना चाहिए, सिर्फ पानी से धोना चाहिए। अपनी आंखों के अंदर साबुन न लगाएं।
- शरीर को अच्छी तरह साफ करने के लिए हमें प्रतिदिन साबुन से नहाना चाहिए।
- गर्मियों में हमें नहाने के बाद अपने चेहरे और शरीर पर हल्का मॉइस्चराइजर लगाना चाहिए और सर्दियों में कोई गाढ़ी क्रीम या तेल लगाना चाहिए। यदि आप तेल का उपयोग करना पसंद करते हैं, तो चेहरे के लिए नारियल या बादाम तेल जैसे हल्के तेल का उपयोग करना सुनिश्चित करें।
- दिन में दो बार (सुबह और रात) चेहरा धोने और मॉइस्चराइजर लगाने की दिनचर्या का पालन करें।
- धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन का प्रयोग करें क्योंकि यह आपको हानिकारक सूरज की किरणों से बचाता है, यूवी विकिरण त्वचा को नुकसान पहुंचाता है, सनबर्न और त्वचा कैंसर का कारण बनता है।





मामले का अध्ययन



मध्य प्रदेश के नरसिंहपुर जिले में स्थित खुलरी गांव में, जिला अधिकारी असमंजस में थे। जिले के अधिकारियों ने जनवरी से मार्च 2017 तक गांव में शौचालय बनाने के लिए गैर सरकारी संगठनों और स्वयं सहायता समूहों के साथ सहयोग किया था, जिसकी आबादी 4,550 है। शौचालयों के निर्माण के बावजूद, जिले के अधिकारी ग्रामीणों को उनका उपयोग करने के लिए मनाने में असमर्थ रहे। ग्रामीणों को खुले में शौच करने की आदत थी और उन्होंने जीवन भर ऐसा ही किया था। उन्होंने अधिकारियों से यह भी पूछा कि अगर खुले में शौच करने पर थोड़ी मात्रा में पानी पर्याप्त होगा तो वे शौचालयों में लीटर पानी क्यों बर्बाद करेंगे। जिला अधिकारियों को अंततः शौचालय के उपयोग के लाभों को बढ़ावा देने के लिए नाटकों और गीतों जैसे कई सांस्कृतिक कार्यक्रमों का सहारा लेना पड़ा और धीरे-धीरे ग्रामीणों को यह एहसास हुआ कि शौचालय क्यों महत्वपूर्ण हैं।

इसलिए, गांवों में भी लोगों ने खुले में शौच के हानिकारक प्रभावों को स्वीकार कर लिया है और शौचालयों का उपयोग करना शुरू कर दिया है। इसी तरह, हमें स्वच्छता के महत्व को समझने और स्वस्थ जीवन जीने के लिए अपनी आदतों में बदलाव करने की जरूरत है।

निष्कर्ष

6 CLEAN WATER
AND SANITATION



- 1 खराब स्वच्छता में पनपने वाली इन पाँच जलजनित बीमारियों को नियंत्रित करने के प्रयास सरकारी और अंतर्राष्ट्रीय सहायता संगठनों दोनों की ओर से होते हैं। स्वच्छ जल और स्वच्छता की आवश्यकता को पूरा करने के लिए रणनीति और संसाधनों को लागू करने के लिए भी एक ठोस प्रयास किया जा रहा है।
- 2 ये उपाय, नए टीकों, एंटीबायोटिक्स और अन्य रोग-विशिष्ट अभियानों के अलावा, असुधारित स्वच्छता से उत्पन्न खतरों को खत्म करने और जलजनित बीमारियों को खत्म करने के लिए मिलकर काम कर रहे हैं जो दुनिया भर में लाखों लोगों की जान ले रहे हैं।

हमने सीखा है:

निष्कर्ष में, हमने सीखा कि कैसे बड़े पैमाने पर व्यक्तियों, समुदायों और समाजों के लिए स्वास्थ्य और स्वच्छता को प्राथमिकता देना अत्यंत महत्वपूर्ण है। जबकि व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता महत्वपूर्ण हैं, उनका व्यापक समुदाय पर भी प्रभाव पड़ता है। जब व्यक्ति अपनी भलाई को प्राथमिकता देते हैं, तो यह समग्र रूप से एक स्वस्थ समाज में योगदान देता है। इसके विपरीत, स्वास्थ्य और स्वच्छता की उपेक्षा से सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट पैदा हो सकता है। संक्षेप में, स्वास्थ्य और स्वच्छता मानव विकास और सामाजिक प्रगति के आवश्यक स्तंभ हैं। ये सिद्धांत न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं, बल्कि मजबूत, अधिक लचीले समुदायों के निर्माण और अधिक न्यायसंगत समाज को बढ़ावा देने के लिए भी महत्वपूर्ण हैं।