

कोविड -19 सार्वत्रिक साथीच्या काळात[ा] आवश्यक पोषण विषयक कार्यप्रणाली



माहिती व जनसंरक्षण मंत्रालय
महाराष्ट्र शासन



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



राज्य आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



कोरोना विषाणू आजार 2019 (कोविड १९)

डिसेंबर २०१९ मध्ये, कोविड१९ आजारचीनमधील वुहान शहारामध्ये पहिल्यांदा आढळून आला.

११ मार्च २०२०- जागतिक आरोग्य संगठनेने कोविड१९ हि जागतिक महामारी म्हणून घोषित केले

कोविड१९ ची सर्व सामान्य लक्षणे



ताप



कोरडा खोकला



श्वास घ्यायला
त्रास होणे

वय, लिंग, जात, आर्थिक स्तर याचा भेदभाव न करता प्रत्येकाला कोविड-१९ आजाराची जोखीम आहे.

विकसित आणि विकसनशील देशात सारख्या प्रमाणात या रोगाची लागण झालेली आहे.

संसर्ग झालेल्या काही व्यक्तींमध्ये अंगदुखी, नाक चोंदणे, नाक वाहणे, घसा खवखवणे किंवा अतिसार असे लक्षणे असू शकतात.

महत्वाचे संदेश

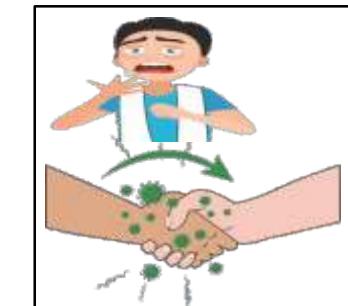
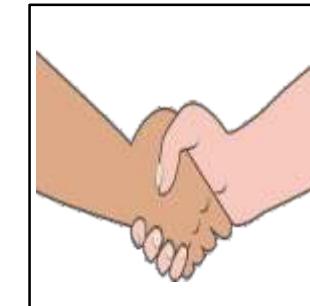
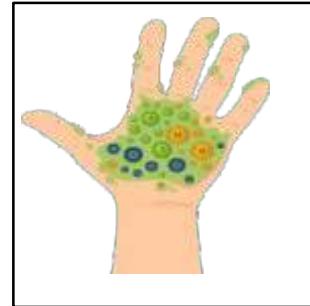
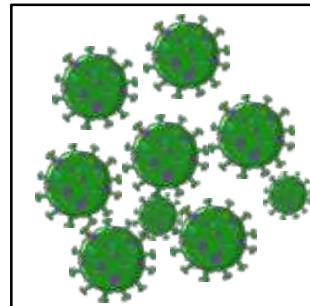
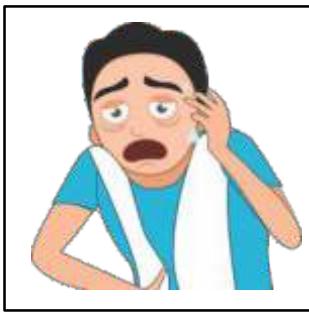
- कोविड१९ हा संसर्गजन्य आजार पहिल्यांदा चीनमधील वुहान शहारामध्ये आढळून आला.
- २२७ पेक्षा जास्त देशात कोविड१९ आजार पसरलेला आहे.
- भारतात १९७० लोक कोविड१९ ने बाधित झाले असून २७९२० लोक या आजारातून बरे झाले आहेत व २६४९ मृत्युमुखी पडले आहेत (१५ मे २०२० ची स्थिती)
- इतर आजार किंवा विकृती असलेल्या व्यक्तींमध्ये कोविड१९ आजार गंभीर स्थिती निर्माण करू शकतो.

कोविड१९ ची लक्षणे

- ताप
- कोरडा खोकला
- श्वसनास त्रास



कोविड19: संसर्ग होण्याचे मार्ग



बाधित व्यक्तीची
शिंक/खोकला याद्वारे

संसर्गजन्यथेंब

संसर्गजन्य
थेंब तुमच्या हातावर
पडतात

कोणत्याही
पृष्ठभागाला किंवा
व्यक्तिला
स्पर्श केल्यामुळे

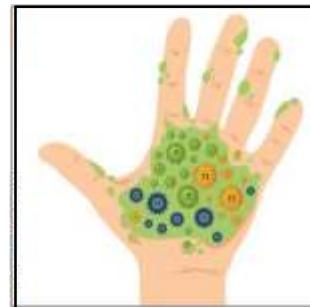
विषाणू
संक्रमित होतात



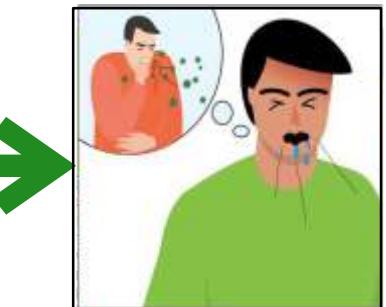
बाधित व्यक्तीची
शिंक/खोकला याद्वारे



संसर्गजन्य थेंब



संसर्गजन्य थेंब
तुमच्या हातावर पडतात



विषाणू संक्रमित
होतात

महत्वाचे संदेश

- कोविड १९ प्रामुख्याने श्वसनातील थेंबाद्वारे लोकांमध्ये पसरतो म्हणजेच नाकामधून येणारा स्त्राव, खोकतांना किंवा शिंकताना बाहेर पडणारे थेंब.
- श्वसनमार्गाचे लक्षणे(खोकलाकिंवाशिंका)असणाऱ्या व्यक्तीच्यासानिध्यातदुसरी व्यक्ती (१ मीटर पेक्षा कमी अंतर) येते तेव्हा या आजाराचा प्रसार होतो.
- बाधित व्यक्तीशी प्रत्यक्ष संपर्कअथवा बाधित व्यक्तीने हाताळलेल्या दूषित पृष्ठभागाशी, वास्तूशी अप्रत्यक्ष संपर्क हे रोग पसरण्याचे इतर मार्ग आहेत.



NATIONAL
HEALTH
MISSION,
MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

आदोग कर्मचार्याकडून वेळीच सल्ला घ्या

कोविड१९ ची लक्षणे

ताप



कोरडा
खोकला



श्वसनास त्रास,
छाती आत
ओढली जाणे



इतर लक्षणे

सतत
उलट्या होणे



स्तनपान/आहार
घेण्यास नकार



आकडी/झाटके



अतिसार



महत्वाचे संदेश

- आजाराची लक्षणे दिसल्यास तात्काळ बाळाला दवाखान्यात घेऊन जा.

कोविड१९ ची लक्षणे

- ताप, कोरडा खोकला, श्वसनास त्रास, छाती आत ओढली जाणे

इतरकाही लक्षणे

- ज्यासाठी तात्काळ डॉक्टरांशी संपर्क करावा
- स्तनपानघेत नसेल, पिऊ शकत नसेल
- सतत उलट्या होणे
- अतिसार, तहानलेले बाळ, जलशुष्कतेमुळे पेंगुळलेले/ मलूल अथवा खोल गेलेले डोळे.
- शौचात रक्त येणे
- झटके(जीवधेणी बाब आहे)



राष्ट्रीय
आरोग्य
महाराष्ट्र

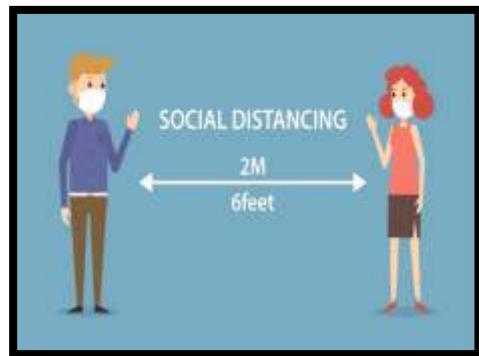
पोषण विषयक कार्यप्रणाली

कोविड 19: प्रतिबंध

हातांची स्वच्छता



शारीरिक अंतर



खसन संस्थेची स्वच्छता



चांगल्या प्रतिकार शक्तीसाठी आवश्यक
पोषणविषयक कार्यप्रणाली

महत्वाचे संदेश

हातांची स्वच्छता

- नियमितपणे साबण आणि पाण्याने योग्य पद्धतीने ४० सेकंद हात धुवा

शारीरिक अंतर

- इतर व्यक्तीपासून १ ते २ मीटर अंतर ठेवा
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे तसेच सार्वजनिक वाहतुकीचा वापर टाळा

श्वसन संस्थेची स्वच्छता

- डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा. तसेच खोकताना/शिंकताना कोपरात हात दुमडून समोर घ्या अथवा हातरुमाल/टिशू पेपर चा वापर करा.
- वापरलेला टिशू पपेर लगेच बंद झाकणाऱ्या कचरापेटीत टाळा.

आवश्यक पोषणविषयक कार्यप्रणाली

- आवश्यक पोषणविषयक कार्यप्रणाली अवलंबणे हि बाब रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी महत्वाची असून कोविड१९ आणि इतर आजारांशी लढण्यासाठी मदत करते.

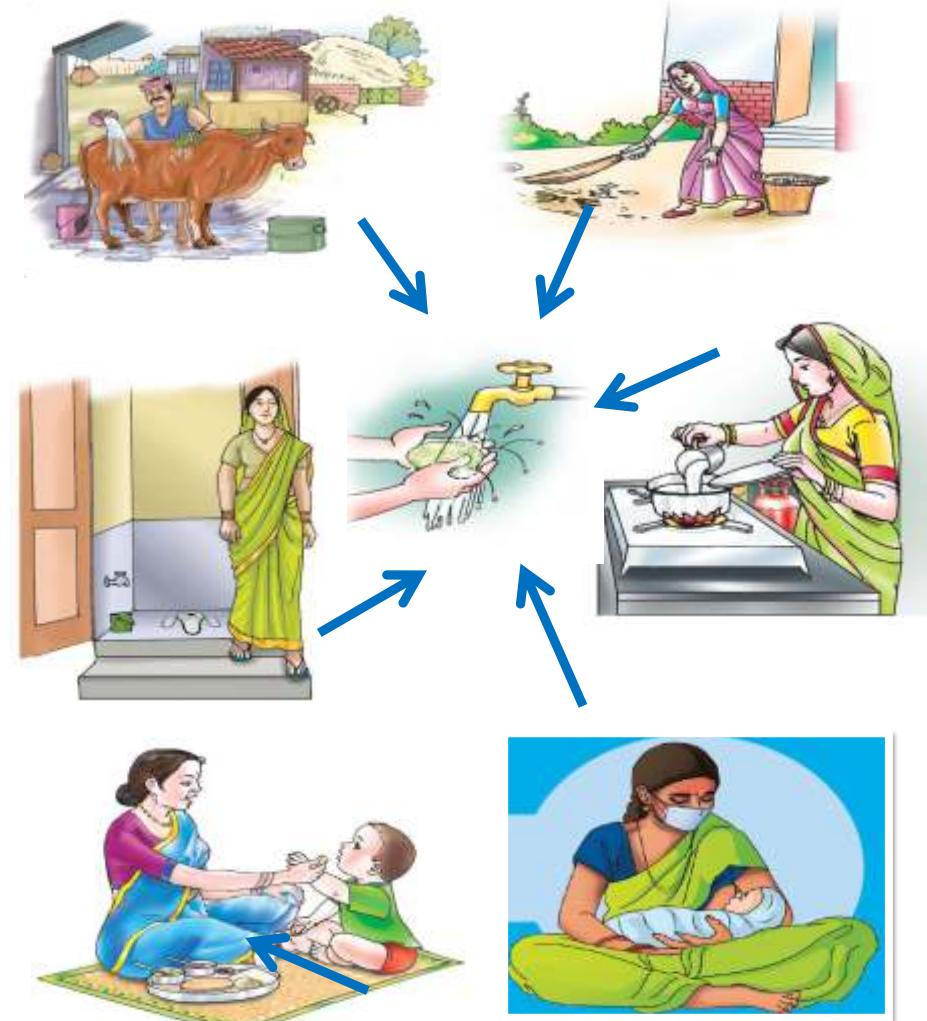


राष्ट्रीय
आरोग्य
मिशन
महाराष्ट्र

पोषण विषयक कार्यप्रणाली

पोषणस्थिती सुधारण्यासाठी 10आवश्यक सर्व

नियमितपणे साबण आणि पाण्याने योग्य पद्धतीने हात धुवा.



महत्वाचे संदेश

साबण आणि स्वच्छ, वाहत्या पाण्याने ४० सेकंद हात धुवा. हा कोविड१९ साठी मुख्य प्रतिबंधात्मक उपाय आहे.

साबण आणि पाण्याने हात धुण्याच्या पद्धती स्पष्ट करा

- वाहत्या पाण्याने दोन्ही हात ओले करा
- दोन्ही हाताने साबण चोकून फेस करा
- एकमेकांवर दोन्ही तळवे चोका
- दोन बोटांच्या मधे दुसऱ्या हाताच्या बोटाने चोका
(समोरून/मागून)
- प्रत्येक अंगठा चोका
- प्रत्येक मनगटाभोवती कोपरापर्यंत चोका
- बोटाची नखे स्वच्छ करा
- कमीत कमी ४० सेकंद हात चोका आणि वाहत्या पाण्याखाली हात खळखळून धुवा
- हात हवेत हलवून कोरडे करा

नेहमी निर्णयिक वेळी हाथ धुवा

पूर्वी:

- जेवण तयार करण्यापूर्वी/ जेवणापूर्वी
- बाळाला स्तनपान करण्यापूर्वी/ जेवण भरविण्यापूर्वी

नंतर:

- शौचाहून आल्यानंतर
- बाळाची शी धृतल्यानंतर
- खोकल्यानंतर किंवा शिंकल्यानंतर
- शेतकाम केल्यानंतर
- प्राण्याला हात लावल्यानंतर
- घरातील स्वच्छतेची कामे केल्यानंतर

साबण आणि पाणी उपलब्ध नसेल तर ७०% अल्कोहोल असलेल्या सॅनिटायझर ने २० सेकंदापर्यंत हात चोकावेत



पोषण विषयक कार्यप्रणाली

कोविड 19 बाधित असेल किंवा नसेल तरी स्तनपान सुल हेवा

माता स्वस्थ असेल तर



कोविड१९ संभाव्य बाधित माता/ संसर्ग झालेली माताअसेल तरः मास्क/ कापडाचा मास्क घाला



कोविड१९संसर्ग झालेली माताआणि ती आजारी असेल तर



स्तनातील दूध पिळून काढा

स्वच्छवाटी आणि चमच्याने बाळाला दूध पाजा

पोषण विषयक कार्यप्रणाली

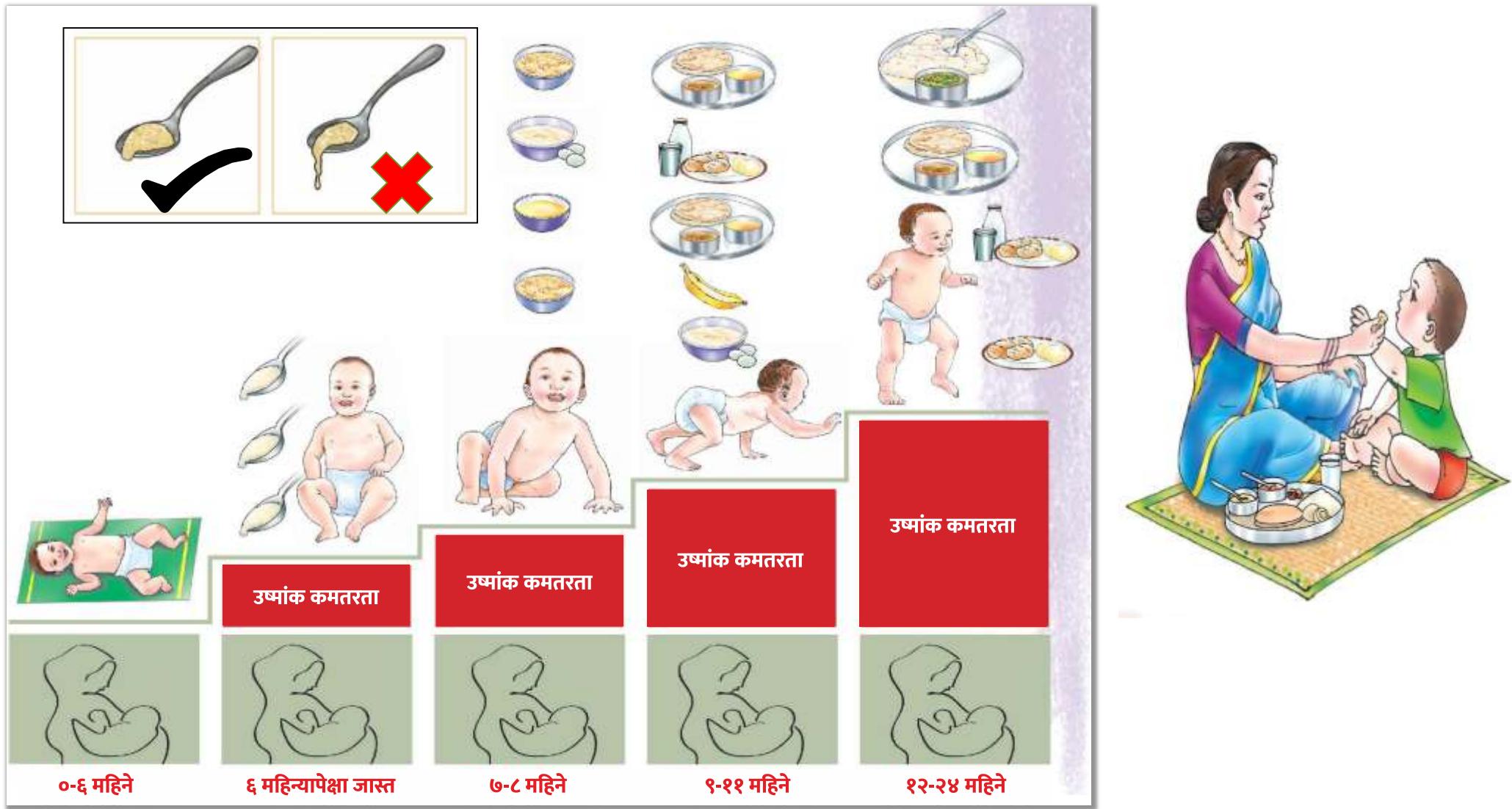
महत्वाचे संदेश

- स्तनपान, बाळाचे जंतुसंसर्गपासून संरक्षण करते तसेच बाळाचे पुढील आयुष्य उत्तम होण्यासाठी अतिशय महत्वाचे आहे
- सर्व मातांनी स्तनपान चालू ठेवावे. बाधित असलेल्या मातांनीबाळास संसर्ग होऊ नये म्हणून प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करत स्तनपान चालू ठेवावे.
- सर्व मातांनीबाळाच्या जन्मानंतर एक तासाच्या आत स्तनपानास सुरुवात करावी, ६ महिन्यांपर्यंत निव्वळ स्तनपान द्यावे, ६ महिन्यानंतर पूरक आहाराची सुरुवात करावी आणि स्तनपान २ वर्षांपर्यंत चालू ठेवावे.

जर मातेला कोविड-१९ ची लक्षणे असतील तर

- वैद्यकीय शुश्रूषा करावी आणि आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी दिलेल्या सूचनांचे पालन करावे
- चेहऱ्याला मेडिकल किंवा कापडी मास्क लावावा
- कमीत कमी ४० सेकंद हात धुवावेत
- नियमितपणे खेळण्याची जागा/जमीन/स्वच्छ/निर्जंतुक करावी
- श्वसन संस्थेची स्वच्छता राखा
- जर माता आजारी किंवा बाळापासून दूर असेल तर अंगावरचे काढून ठेवलेले दूध वाटी आणि चमच्याने पाजा.

वेळच्यावेळी आणि योग्य पूरक आहाराची खात्री करावी



महत्वाचे संदेश

६ महिन्यानंतर बाळाला योग्य वाढीसाठी फक्त स्तनपान पुरेसे नसते म्हणून स्तनपानासोबत जो आहार आणि द्रव पदार्थ दिले जातात त्यास पूरक आहार म्हणतात

६-९ महिने वयोगटातील बालके:

२-३ पूर्ण मोठे चमचे आहार देण्यास सुरुवात करावी आणि हळूहळू त्यात अर्ध्या वाटीपर्यंत वाढ करावी (२५०मि.लि मापाचीवाटी). दिवसात २-३ वेळा आहार देण्यात यावा. स्तनपान चालू ठेवावे.

९-१२ महिने वयोगटातील बालके:

२५०मि.लि वाटीच्याअर्ध्यावाटी आहाराने सुरुवात करावी. दिवसात ३-४ वेळा आहार देण्यात यावा. स्तनपान चालू ठेवावे.

१२-२४ महिनेवयोगटातील बालके:

२५०मि.लि वाटीच्यापाऊण ते एक वाटी आहाराने सुरुवात करावी. ३-४ वेळा आहार देण्यात यावा. स्तनपान चालू ठेवावे. बाळाच्या भुकेनुसार १-२ वेळा अतिरिक्त आहार (स्नॅक्स) देण्यात यावा.

- आहार तयार करताना आयोडीन युक्त मिठाचा वापर करा
- आहार तयार करताना संयम बाळगा. बाळाच्या खाण्यास प्रोत्साहन द्या, प्रेमाने भरवा, खाण्यास जबरदस्ती करू नका.



महाराष्ट्र

राज्याचे आरोग्य विभाग
राज्याचे आरोग्य विभाग

पोषण विषयक कार्यप्रणाली

आहारात विविधता असल्याची खात्री करा



तृणधान्य



चपाती, भाकरी



भात



शिरा



दूध आणि दुधाचे पदार्थ



डाळी आणि शेंगदाणे



वरण



साखर आणि गुळ



तेल आणि तूप



मांस आणि अंडी



फळ आणि भाजीपाला

महत्वाचे संदेश

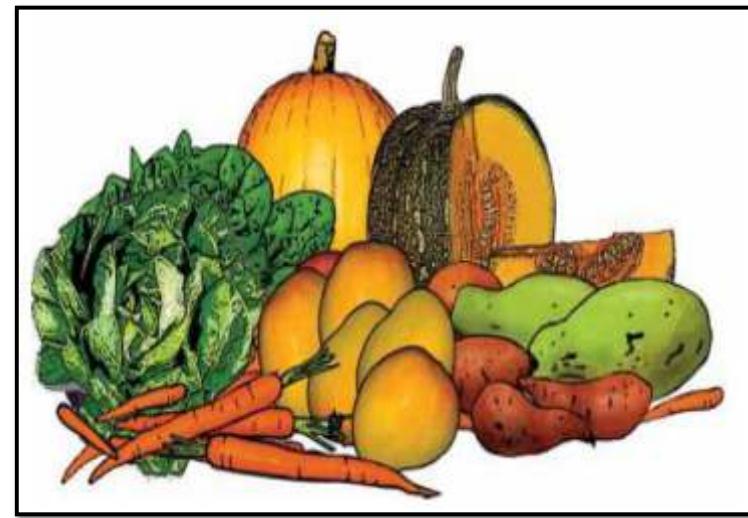
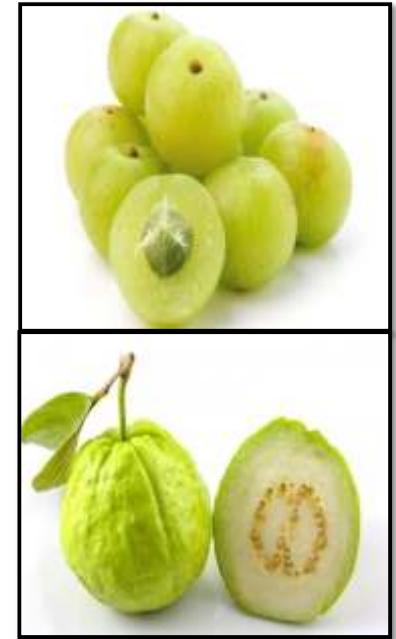
बालकांच्या उत्तम वाढीसाठी त्यांना ऊर्जा, प्रथिने आणि सूक्ष्म पोषक घटकांची आवश्यकता असते. बालकांना विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ मिळाले तरच हे शक्य होईल.

- तांदूळ, गूळ, मका, बाजरी, नाचणी यासारखे धान्य आपल्या आहारातील सामान्य पदार्थ आहेत आणि ते अन्न आपल्याला ऊर्जा देतात.
- लाल हरभरा डाळ, मूळ, सोयाबीन, शेंगदाणेयांसारख्या डाळी हे प्रथिने आणि लोहाचा चांगला स्रोत असून शरीराच्या निर्मितीस आणि वाढीसाठी मदत करतात.
- भाज्या आणि फळे संरक्षणात्मक खाद्यपदार्थ आहेत ज्यात जीवनसत्त्वे आणि खनिजे मुबलक प्रमाणात असतात ज्याच्यामुळे संसर्गपासून आपला बचाव होतो.
- प्राणिजन्य पदार्थ जसे. अंडी, कोंबडीचेमांस, दूध आणि दुधाचे पदार्थ हे अन्नपदार्थ प्रथिने, छिट्ठमिन बी 12, लोह आणि झिंक यांचा चांगला स्रोत आहेत
- चरबी आणि साखर देखील ऊर्जा देणारे पदार्थ आहेत



राज्याय
आरोग्य
महाराष्ट्र

प्रतिकारणकी वाढविण्यासाठी मुलांना चांगले पदार्थ खाण्यास प्रोत्साहित करा



महत्वाचे मुद्दे

- मुलांना आणि कुटुंबातील सदस्यांना जीवनसत्व 'अ', जीवनसत्व 'क' आणि झिंक या पोषक तत्वांनी युक्त हंगामी आणि स्थानिक पातळीवर उपलब्ध अन्न पदार्थ, फळेआणिभाज्याखाण्यास प्रोत्साहित करा जे इन्फलूएंझा, कोविड -१९ सारख्या आजारापासून आपले संरक्षण करतात.
- हंगामी फळे (केळी, आंबा, पपई, पेरू, आवळा), पिवळ्या रंगाच्या भाज्या (गाजर, भोपळा) आणि हिरव्या पालेभाज्या हे जीवनसत्व 'अ' आणि जीवनसत्व 'क' चे चांगले स्रोत आहेत.
- प्राणिजन्य पदार्थ जसे. अंडी, मासे, मांस, दूध आणि दुधाचे पदार्थ हे झिंक चे चांगले स्रोत आहेत.



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

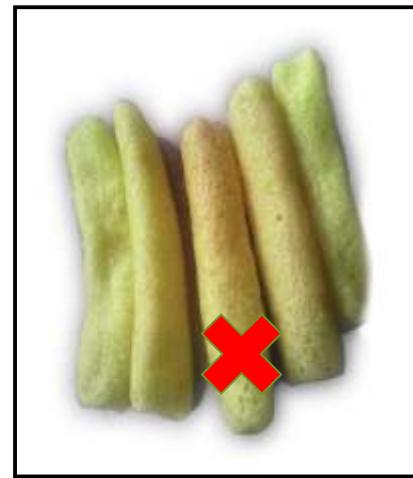
प्रतिकारणकी वाढविण्यासाठी मुलांना चांगले पदार्थ खाण्यास प्रोत्साहित करा



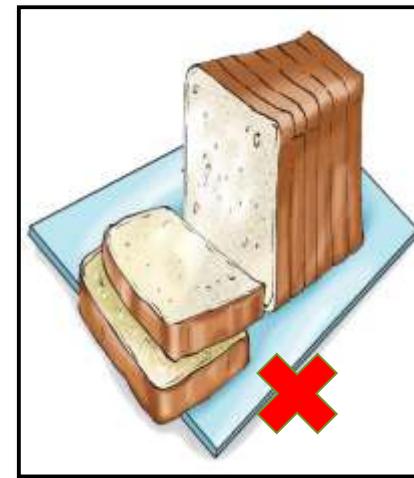
चिप्स



नूडल्स



पुंगा



ब्रेड



खुसखुशीत पाव



शीतल पेय



साखरयुक्त पेय



तळलेले कुरकुरीत पदार्थ

महत्वाचे मुद्दे

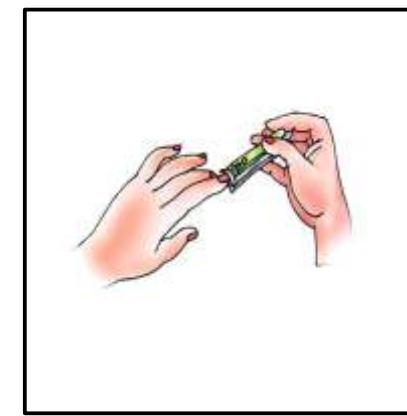
- साखर, मीठ आणि चरबीयुक्त पदार्थ आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून चांगले नाहीत कारण त्यांच्या सतत सेवनाने लठूपणा, उच्च रक्तदाब आणि पोषक तत्वांची कमतरता होते.
- रसायनेवापरून तयार केलेलेज्यूस, शीतल पेय, चॉकलेट्स, चिप्स, तळलेले पदार्थ, कुरकुरीत पदार्थ (पुंगा), साखरयुक्त पेय, बेकरी उत्पादने यासारखे पॅक केलेले पदार्थ मुलांसाठी हानिकारक आहेत.



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

पोषण विषयक कार्यप्रणाली

अन्न सुरक्षा सुनिश्चित करा



अन्न शिजवायच्या आधी व नंतर तसेच
जेवणाच्या आधी व नंतर वापरायची भांडी
साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या.

साबण आणि स्वच्छ
पाण्याने हात धुवा

नखे नियमितपणे
कापा



अन्न झाकून ठेवा आणि
ताजे अन्न खा

मुलांनी खाण्यापूर्वी किंवा त्यांना भरविण्यापूर्वी
साबणाने आणि स्वच्छ पाण्याने हात धुवा

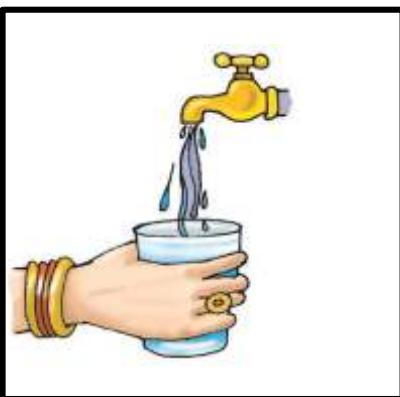
पृष्ठभाग स्वच्छ करा आणि
अन्न नीट शिजवा

महत्वाचे संदेश

- अन्न तयार करण्यापूर्वी आणि नंतर हातस्वच्छ धुवा
- आपला सभोवतालचा परिसर आणि स्वयंपाकाची भांडी स्वच्छ ठेवा
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी कच्चे पदार्थ इतर पदार्थांपासून वेगळे ठेवा
- फळे आणि भाज्या स्वयंपाक करण्यापूर्वी आणि खाण्यापूर्वी पाण्याने स्वच्छ धुवा
- जंतूंचा नाश करण्यासाठी अन्न नीट शिजवा
- अन्नपदार्थ तयार केल्यानंतर २ तासाच्या आत खावे
- माश्यांपासून अन्न सुरक्षित ठेवण्यासाठीझाकून ठेवा
- आहार घेण्यापूर्वी आपले आणि मुलांचे हात साबणाने आणि पाण्याने धुवा
- आपण आजारातून बरे होत असल्यास, अन्न तयार करताना आणि वाढतांना मास्क वापरा किंवा कापडाने नाकवतोंड झाकून घ्या.



अज्ज सुरक्षा सुनिश्चित करा



पिण्याच्या पाण्याचे स्वच्छ
आणि सुरक्षित साठवण



नदी /
तलावातील
पाणी



अस्वच्छ पाणी



पाणी उकळणे



क्लोरीन टॅब्लेट्स



महत्वाचे संदेश

- अस्वच्छ पाण्यामुळे कावीळ, टायफाइड, कॉलरा आणि अतिसारासारखे आजार होतात
- सुरक्षित पेयजल वापराजसेनकाचे पाणी / शुद्ध पाणी (उकळलेले / क्लोरिनेशन केलेले).

घरी सुरक्षितपणे पाणी साठवा:

- सर्व भांडी, साबण आणि पाण्याने दररोज काळजीपूर्वक स्वच्छ करा
- झाकलेल्या भांड्यामध्ये पाणी साठवा
- साठवलेले पिण्याचे पाणी हाताळण्यापूर्वी हात धुवा
- लांब दांडीचा कप (वगराळे) वापरा किंवा पाण्याच्या भांड्याला नळ बसवा
- जनावरांना साठवलेल्या पाण्यापासून दूर ठेवा



वेळेवर लसीकरण, सूक्ष्मपोषक पूरकांचा पुरवठा आणि जंतनाशक गोळीचे सेवन याची खात्री करा



जीवनसत्त्व 'अ'
आणि जंतनाशक
गोळीचे सेवन

Mother and Child Protection Card	
Family Identification:	Age:
Mother's Name:	Father's Name:
Mother's Education: Primary/Secondary/High Secondary/Postgraduate	
Child's Name:	
Date of Birth:	Birth Weight:
Place of birth:	
Date of last Menstruation:	
Last delivery date of delivery:	
No of pregnancies previous live birth:	
Last delivery conducted at: Institution / Home / Other	
Last birth person: Untrained person / Trained person	
Antenatal Clinic: Yes / No	
Delivery Doctor: Yes / No	
Hospital: Yes / No	
Home: Yes / No	
Other: Yes / No	
Address:	



लोह आणि
फोलिक एसिडच्या
गोळ्यांचे सेवन



वेळेवर
लसीकरण

महत्वाचे संदेश

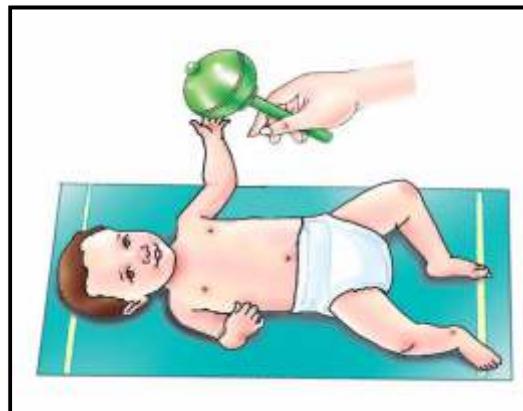
- क्षयरोग, पोलिओ, डिपथेरिया, डांग्या खोकला, टिट्नस, हिपॅटायटीस बी, इन्फ्लूएन्झा आणि गोवर इत्यादीसारख्या काही जीवधेण्या आजारांपासून मुलाचे संरक्षण करण्यासाठी वेळेवर लसीकरण करणे महत्वाचे आहे.
- माता आणि बाळ संरक्षण (एमसीपी) कार्डमध्ये दिलेले लसीकरण वेळापत्रक पाळा
- दर ६महिन्यांनी वयाच्या ९महिन्यांपासून ५वर्षांपर्यंत (९डोस) जीवनसत्व 'अ'चे डोस घ्या.
- मुलाच्यायोग्य शरीर आणि बौद्धिक वाढीसाठी लोह आणि फोलिक एंसिड (आयएफए) आवश्यक आहे. वयाच्या ६ महिन्यापासून ५व्या वर्षांपर्यंत आठवड्यातून दोन वेळा आयएफए चे सिरपद्या
- जंतनाशक: वयाच्या १वर्ष नंतर, मुलांना दर ६महिन्यांनी वयानुसार योग्य जंतनाशकऔषधी देखीलदिले पाहिजे



वाढीसाठी आणि विकासासाठी मुलांसोबत खेळा आणि मुलांना उत्तेजित करा



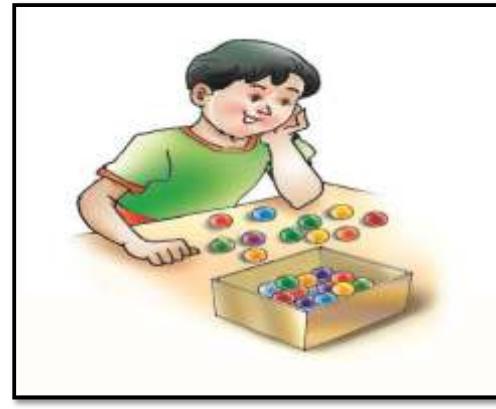
० - ३ महिने रंगीत रिबनला पाहणे



३ - ६ महिने वस्तूपर्यंत हात पोचणे



६ - १२ महिने लपवाछपवी / खेळणी उचलणे
/ हात हलविणे / खेळणी जवळ ओढणे
/ खेळणी दूर लोटणे



१२-२४ महिने साध्या
प्रश्नांची उत्तरे देणे / वस्तू गोळा करा
/ चालायला सुरुवात करणे



मुलांबरोबर खेळा

महत्वाचे संदेश

- मुलांसोबत खेळा आणि मुलांना उत्तेजना दिल्याने त्यांना वाढण्यास आणि विकसित होण्यास मदत होते
- खेळामुळे मुलांना आजूबाजूच्या जगाविषयी जाणून घेण्यास मदत होते. हे त्यांची भाषा तयार करण्यात आणि त्यांचे विचार विकसित करण्यास मदत करते.
- दररोज खेळा आणि मुलास उत्तेजना देण्यासाठी वयानुसार खेळणी वापरा
- मोठ्या मुलांना शारीरिक क्रिया आणि व्यायामासाठी प्रोत्साहित करा.



राष्ट्रीय
आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

पोषण विषयक कार्यप्रणाली



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC