सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

जुलै २०२० | पृष्ठे : ५२

करोना विषाणू (कोविड -१९)

घाबरू नका, पण जागरूक रहा!

सोलापुर जिल्ह्यातील कोरोना संसर्ग रोखण्यासाठी करण्यात येणाऱ्या उपाययोजनांचा आढावा खा. शरद पवार यांच्या अध्यक्षतेखाली नुकतीच बैठक झाली. यावेळी त्यांच्यासमवेत मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण श्री. राजेश टोपे, पालकमंत्री दत्तात्रय भरणे, महापौर श्रीकांचना यन्नम, जि.प. अध्यक्ष अनिरुध्द कांबळे, खा. ओमराजे निंबाळकर व्यासपीठावर उपस्थित होते.

मा. आरोग्य राज्यमंत्री ना. डॉ. राजेंद्र पाटील येड्रावकर यांनी त्यांच्या आमदार स्थानिक विकास निधीतून सुसज्ज रुग्णवाहिका प्राथमिक आरोग्य केंद्र, कवठेगुलंद, ता. शिरोळ, जि. कोल्हापूर येथे लोकार्पण केले. याप्रसंगी सर्व अधिकारी व स्थानिक लोकप्रतिनिधी उपस्थित होते.

अंबड जि. जालना येथील कोविड सेंटरला मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण श्री. राजेश टोपे यांनी भेट दिली. रुग्णांवर करण्यात येणाऱ्या उपचाराबाबत डॉक्टरांशी चर्चा केली व मार्गदर्शन केले.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

वर्ष : वीस | अंक : ७ | महिना : जुलै २०२०

मुख्य संपादक/प्रकाशक
डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक
डॉ. संजीवकुमार जाधव
सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

अजय जाधव
वरिष्ठ सहाय्यक संचालक,
माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य
सुनिल नुले
आरोग्य शिक्षण अधिकारी

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी
राजदीप कुलकर्णी
प्रशासकीय अधिकारी

दीपक धुमाळ
अधीक्षक

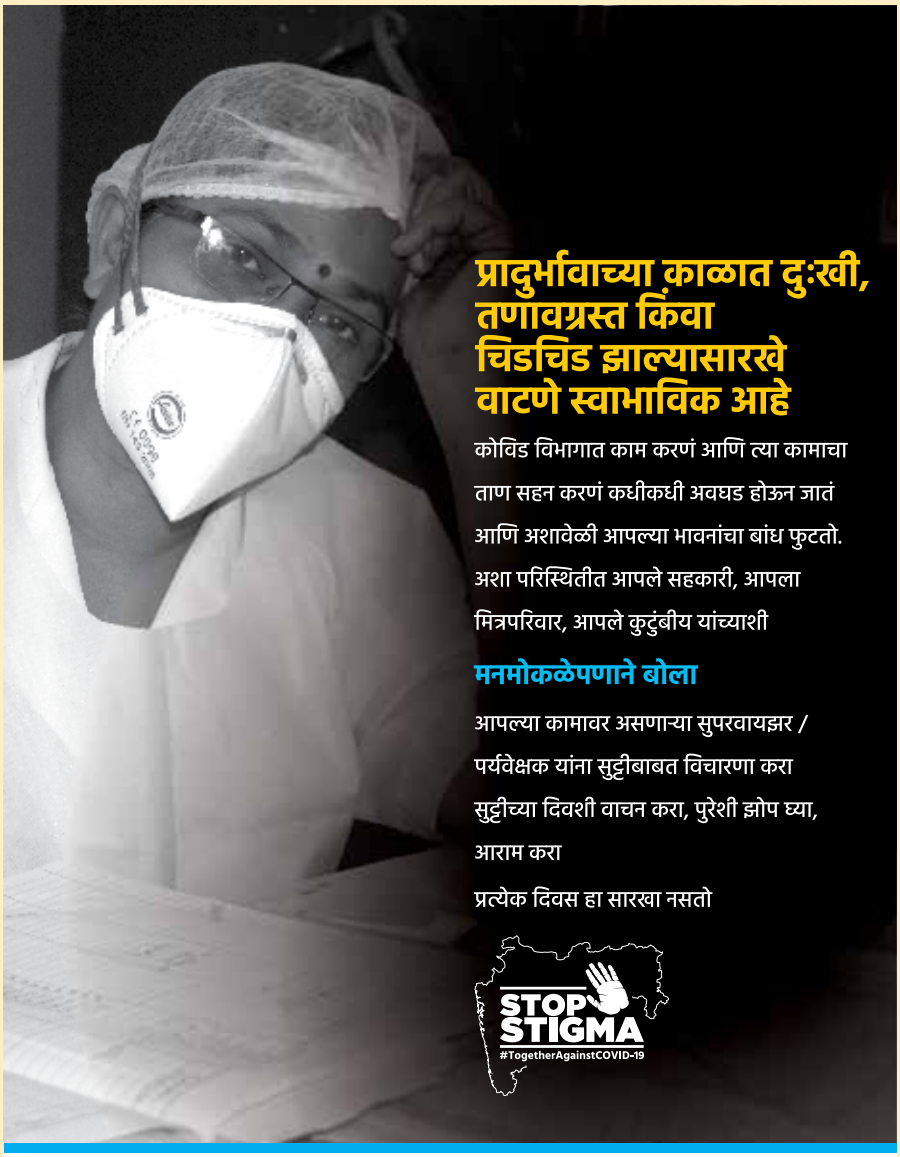
मांडणी व संपादन सहाय्य
नारायण गायकवाड
कलाकार तथा छायाचित्रकार

मुद्रण
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग
'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,
२६६१०१७९.
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०
e-mail : ddhsiec@gmail.com
ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये



अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा
राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 | राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394
टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104 | बीएमसी हेल्पलाईन क्र. 1916

https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau
https://twitter.com/MahaHealthIEC
https://www.instagram.com/mahahealthiec/
http://bit.ly/MahaArogyaYT
https://www.linkedin.com/company/maha-arogya-iec-bureau

संकेत स्थळ :
http://maha-arogya.gov.in

महाराष्ट्र
आरोग्य पत्रिका

जुलै २०२०

९ गावोगावी देऊ शिक्षण, हिवतापाचे करु उच्चाटन

१४ स्मृतिभ्रंश : निदान होणार सोपे

१५ करूया कुटुंबाचे नियोजन, आनंदी राहू प्रत्येकजण

लोकसंख्या विस्फोट : एक सामाजिक समस्या

अंतरंग

- आयुक्तांचे मनोगत ५
- संचालकांचे मनोगत ६
- संचालकांचे मनोगत ७
- संपादकीय ८
- गावोगावी देऊ शिक्षण, हिवतापाचे करु उच्चाटन ९
- स्मृतिभ्रंश : निदान होणार सोपे १४
- करूया कुटुंबाचे नियोजन, आनंदी राहू प्रत्येकजण १५
- लोकसंख्या विस्फोट : एक सामाजिक समस्या १७
- कोविड-१९ रोखण्यासाठी वर्तणुकीत बदलाची सचित्र मार्गदर्शिका २५
- चला चला हो चला चला (कविता) ४०
- आला रे आला ४०
- आरोग्यमंथन पुस्तकाचे औपचारिक प्रकाशन संपन्न (वृत्तविशेष) ४६

आयुक्तांचे मनोगत

कोविड-१९ साथपरिस्थिती राज्यात अद्यापी कमी झालेली नसली तरी बरे होणाऱ्या रुग्णांची संख्या व नियंत्रित मृत्यूदर नक्कीच दिलासादायक आहे. राज्यातील महानगरपालिका क्षेत्राबरोबरच ग्रामीण भागामध्येदेखील कोरोनाचा प्रादुर्भाव वाढत आहे. असे असले तरी राज्य शासन व सर्वसामान्य लोकांवर निर्माण झालेले आर्थिक संकट पाहता राज्याची वाटचाल अनलॉककडे होत आहे. त्यामुळे बहुतांशी भागातील व्यवहार व जनजीवन हळूहळू पूर्वपदावर येत आहे. मात्र यामुळे सरकारबरोबरच लोकांची जबाबदारीदेखील तितकीच वाढली आहे. सोशल डिस्टंसिंग, मास्क व इतर प्रतिबंधात्मक साधनांचा वापर सर्वांसाठी अनिवार्य आहे. कोरोना संसर्गापासून बचाव करण्यासाठी सर्वांनी आपापल्या परीने दक्षता घेणे काळाची गरज आहे.

शासन स्तरावर या आजाराच्या प्रतिबंधासाठी सर्वतोपरी उपाययोजना अंमलात आणण्यात येत आहेत. यासाठी आरोग्य सुविधाची रचना कोविड केअर सेंटर, समर्पित कोविड हेल्थ सेंटर आणि समर्पित कोविड रुग्णालय अशा त्रिस्तरीय पद्धतीने करण्यात आलेली असून त्यानुसार कोविड रुग्णांवर उपचार सुरू आहेत. कोविड आजारासोबतच इतर संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य आजारांकडेही प्रामुख्याने लक्ष केंद्रित करण्यात येत आहे. क्षयरोग, कुष्ठरोग, डायबेटीस, हायपरटेन्शन यासारख्या व्याधींवरदेखील वेळेत उपचार होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी आरोग्य व्यवस्थेमध्ये आवश्यक उपाययोजना करण्यात आलेल्या आहेत. कुठल्याही आजाराचा रुग्ण उपचारापासून वंचित राहू नये यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न विभागाच्या वतीने करण्यात येत आहेत. लसीकरण, एएनसी, प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना यासारख्या कुटुंब कल्याणविषयक कार्यक्रमांचीदेखील व्याप्ती व परिणामकारकता मोठी असून ह्या निर्देशांकामध्ये सुधार करण्याचे प्रयत्न सातत्याने सुरू आहेत. माता व बाल मृत्यू दर कमी करण्याच्या दृष्टीने लक्ष केंद्रीत करण्यात येत असून याचाच परिणाम म्हणून नुकत्याच जाहीर झालेल्या एसआरएस सर्व्हे नुसार माता मृत्यू दर कमी असणाऱ्या राज्यांच्या यादीत महाराष्ट्राने देशात केरळ नंतर दुसरा क्रमांक कायम राखला आहे. केरळचा माता मृत्यू दर ४३ इतका असून महाराष्ट्राचा ४६ इतका नोंदवला गेला आहे.

सार्वजनिक आरोग्य सेवांच्या वाटचालीत अधिक सुधार करण्याच्या दृष्टीने अमूलाग्र बदल आवश्यक असून यासाठी सध्या सुरू असलेल्या योजनांचे दीर्घकालीन नियोजन गरजेचे आहे. ही बाब आवश्यक असून नाविन्यपूर्ण योजनांचा समावेश, मायक्रोप्लॅनिंग, तंत्रज्ञानाचा पुरेपूर वापर व दीर्घकालीन योजनांसाठी संभाव्य निधीची तरतूद या बाबी विचारात घेऊन रेखीव नियोजन करण्याचे धोरण ठेवण्यात आले आहे. कोविड साथरोगाच्या पार्श्वभूमीवर राज्यामध्ये सार्वजनिक आरोग्य सेवांची उपलब्धता व महत्त्व पुनश्च: अधोरेखित झालेले असून केंद्र सरकार तसेच खाजगी व स्वयंसेवी संस्थांच्या सहयोगातून त्यांना अधिक बळकटी आणण्याचे उद्दिष्ट आगामी काळात विभागासमोर आहे.

काळजी घ्या, सुरक्षित रहा.

– डॉ. अनुप कुमार यादव
आयुक्त, आरोग्य सेवा व
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

सक्षमपणे आपण करोना महामारिचा सामना करीत आहोत यासाठी आपली आरोग्य यंत्रणा एकत्रित कार्यरत असल्याने ती सक्षम असल्याने एक उत्तम उदाहरण आहे.यात समाजाचा सहभाग महत्वाचा आहे. या पुढे देखील काळजी घेऊन मास्क, फिजीकल डिस्टन्स व साबण पाण्याने हात धुणे या गोष्टी पाळल्या पाहिजे. ज्यामुळे नवीन संसर्ग होण्याचा धोका कमी होईल.

याच बरोबर आपल्या राष्ट्रीय कार्यक्रमांची अंमलबजावणी देखील झाली पाहिजे. जसे गरोदर माता नोंदणी, तपासणी, उपचार, बाळंतपण, माता व बाळाचे लसीकरण हे सर्व कामे नियमित पणे करणे आवश्यक आहेत. तसेच आवश्यक असणा–या सेवाही जनतेला पुरविण्यासाठी आपल्याला प्रयत्नांची गरज आहे.

आरोग्याचा पाया गृह भेटीवर असुन नियमित गृह भेटी देऊन लाभार्थींना त्यांना आवश्यक असलेली माहिती देऊन त्यांना योग्य आरोग्य शिक्षण देऊन धिर देण्याचे काम देखील आपल्याला करायचे आहे.

या महिन्यात आपण राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवडा साजरा करीत आहोत. या कालावधी मध्ये नेत्रदाना विषयी जास्तीत जास्त जनजागृती करुन नेत्रदान करण्यासाठी प्रवृत्त करावे. नेत्रदानामुळे ज्यांना नेत्राची गरज आहे अशा लोकांना आपण एक नविन प्रकाश देऊन त्यांना समाजात मुख्य प्रवाहात आणण्याचे कार्य करु शकतो. करोना संकट काळातही असंसर्ग रोगाविषयी काळजी घेण्यासाठी सर्वाच्या सहकार्याची गरज आहे.

जागरुक राहुन सर्वांनी काळजी घ्यावी तसेच सर्वजण करत असलेल्या कार्याला व करोना योध्यांना सलाम करुया त्याचा अभिमान बाळगुया.

– डॉ. साधना तायडे
संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत

करोनाविषयी मोठया प्रमाणामध्ये सर्व सोशल मिडियावर जनजागृती होत आहे आणि ही जनजागृती आपल्या सर्व आरोग्य विभागातील आरोग्य सेवक, सेविका, आशा, अंगणवाडी सेविका व इतर सर्व अधिकारी, कर्मचाऱ्यांच्यामार्फत आपण प्रत्येक व्यक्तींपर्यंत पोहोचवीत आहोत व यामुळे चांगली जागृती झालेली आहे.

मुंबईसारख्या महानगरामध्ये या आजारावर नियंत्रण आणले आहे व रुग्णसंख्या बऱ्यापैकी कमी झालेली आहे. याकरीता आपल्या सर्व आरोग्य यंत्रणेचे मोठे श्रेय आहे. आपले ब्रीदवाक्य आहे, 'घाबरु नका पण काळजी घ्या' यानुसार आपण मास्क वापरणे,सामाजिक अंतर ठेणे, तसेच सॅनिटायझरचा वापर करणे, साबण पाण्याने हात धुणे या सर्व गोष्टी केल्या पाहिजे. यामुळे करोनाचा शिरकाव होऊ शकत नाही.

लॉकडाऊन शिथील झाल्याने नागरिक घराबाहेर पडत आहेत. अशा वेळी गर्दिच्या ठिकाणी जाणे टाळले पाहिजे. आवश्यक असेल तरच बाहेर पडणे. लहान मुले व वयस्कर व्यक्ती यांनी घरातच राहणे आवश्यक आहे. प्रतिबंधात्मक उपाय, प्रतीकारशक्ती वाढविण्याकरिता सोपे उपाय करणे, जसे गरम पाणी पिणे, झिंक–व्हिटॅमिन–सीच्या गोळया इत्यादी. यामुळे प्रतिकारशक्ती वाढते व आजार होण्याचा धोकादेखील कमी होतो. रुग्णसंख्या वाढत असताना रुग्ण बरे होण्याचे प्रमाणदेखील वाढलेले आहे. त्यामुळे जीवितहानी होण्याचे प्रमाण खुप कमी झाले आहे. याकरीता जागृत राहणे आवश्यक आहे.

करोनावर मात करण्यासाठी जागतिक पातळीवर संशोधन चालू आहे. यामध्ये भारत मागे नाही, थोड्याच दिवसांमध्ये लस उपलब्ध होण्याची आशा निर्माण झालेली आहे. तोपर्यत सर्वांनी या संकटाचा मुकाबला करुन विजय मिळवायचा आहे. पावसाळा असल्यामुळे पाण्यापासून होणारे आजारदेखील होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी स्वच्छतेबाबत ग्राम पातळीवरुन जास्तीत जास्त संदेश देण्यात यावा, गावातील पिण्याचे पाण्याचे श्रोत निर्जंतुकीकरण करुन घेणे, पाणी एका ठिकाणी साठू न देणे, याकडे लक्ष दिले पाहिजे याकरीता गावातील सरपंच, पोलीस पाटील, शिक्षक, सदस्य, आशा, आरोग्य सेवक–सेविका यांची मदत घेणे आवश्यक आहे.

हिवताप, डेंग्यु चिकुनगुणियासारखे आजार या काळात डोके वर काढतात. या करीतादेखील जनजागृती करणे गरजेचे आहे. या पुढील काळात देखील आपण असेच धैर्याने संकटाच्या सामोरे जावुन त्यास प्रतिबंध कराल, ही खात्री आहे.

अनेक शुभेच्छा.

– डॉ. अर्चना पाटील
संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे

संपादकीय

कोरोना महामारीच्या संकटाच्या काळात प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांना महत्त्वाचे स्थान आहे. या सांसर्गिक आजारावर लस अथवा उपचार नसल्यामुळे या संकटाचा सामना करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक आरोग्य शिक्षणाला महत्त्वाचे स्थान आहे. या आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाद्वारे समाजात या आजाराचे प्रमाण रोखण्यासाठी प्रयत्न करण्यावर शासनाच्या वतीने विविध उपाय योजिले जात आहेत. आरोग्याचे साधे नियम पाळणे आणि या आजारावर नियंत्रण मिळविणे याला प्राधान्य देण्यात येत आहे.

गेल्या ४ महिन्यांपासून सर्व समाज या संकटाचा सामना करण्यासाठी संयम ने आणि धीराने आपापल्या परीने योगदान देत आहेत. शासनाच्या बरोबरच स्वयंसेवी संस्था, विविध गट आपापल्या पद्धतीने जनजागृतीसाठी प्रयत्न करत आहेत. याचबरोबच या महामारीच्या संकटाशी निगडीत समस्यांनाही समाजाच्या वतीने घाबरून न जाता, सावध राहून नियंत्रण मिळविण्यासाठी सर्वांमार्फत प्रयत्न होताना दिसत आहेत ही या आजारावर विजय मिळविण्यासाठी महत्त्वाची अशी बाब आहे.

वारंवार हात धुवून हातांची स्वच्छता राखणे, शारीरिक अंतर पाळणे व मास्कचा वापर करणे याद्वारे या आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आरोग्य शिक्षण व त्यासाठी समाजाचा सहभाग अत्यंत मोलाचा असा आहे. महाराष्ट्र राज्यात आरोग्य शिक्षणासाठी सर्वांच्या सहभागाने व्यापक असे प्रयत्न केले जात आहेत. यासाठी विविध विभाग व युनिसेफसारख्या संस्थांच्या माध्यमातून शिस्तबद्ध पद्धतीने आरोग्य शिक्षण उपक्रम विविध पातळ्यावर राबविले जात आहेत. यात गावपातळीवर सर्वात पुढे असणाऱ्या आशा कार्यकर्त्या, अंगणवाडी कार्यकर्त्या, परिचारिका, आरोग्य सेवक तसेच ग्रामपातळीवर कार्य करणारे विविध कर्मचारी आघाडीवर आहेत. कोविड-१९ च्या संकटातून आपल्या गावाला मुक्त करण्यासाठी सर्वांची भूमिका अभिनंदनीय अशी आहे.

डॉक्टर, परिचारिका, पोलीस असे विविध योद्धे कोविड-१९ या विषाणूला हरविण्यासाठी लढत आहेत. त्यांचा आपण सर्वांना अभिमान वाटावा असे कार्य ते रात्रं-दिवस कार्यरत राहून आपले कर्तव्य पार पाडत आहेत. कोविड-१९ या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी 'आरोग्य शिक्षण' हे प्रभावी माध्यम असल्यामुळे त्याचा वापर हाच या संकटातून मुक्त होण्याचा राजमार्ग आहे.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या वतीने परिस्थितीनुसार डिजिटल माध्यमे व इतर माध्यमांच्या वतीने आरोग्य संवाद साधला जात आहे. विविध विभागांना एकत्र जोडून व्यापक आरोग्य शिक्षणाचे प्रयत्न केले जात आहेत. यात आपल्या सर्वांचा सहभाग महत्त्वाचा ठरणार आहे.

– डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

गावोगावी देऊ शिक्षण, हिवतापाचे करू उच्चाटन

आपल्याला आढळणाऱ्या दैनंदिन रुग्णांमध्ये तापाचे रुग्ण, तसेच कॉलरा, अतिसार, हगवण इत्यादी पाण्यापासून होणाऱ्या आजारांचे रुग्ण प्रामुख्याने आढळून येतात. तापाची व गॅस्ट्रो, कॉलरा, अतिसार इत्यादी आजाराची साथही बऱ्याच वेळा उद्‌भवते. उपचारासाठी येणाऱ्या एकाच प्रकारच्या आजाराच्या रुग्ण संख्येत अचानक वाढ होणे ही बऱ्याच वेळा येऊ पाहणाऱ्या साथीची पूर्वसूचना असते. आपण आरोग्य विभागास अशी पूर्वसूचना लवकर देऊ शकलात तर रुग्ण संख्या व पर्यायाने मृत्युंची संख्या निश्चितपणे मर्यादित राहील व साथ लवकरात लवकर आटोक्यात आल्यामुळे इतर गावांमध्ये पसरणार नाही.

या पुस्तिकेमध्ये ताप व गॅस्ट्रो, कॉलरा, अतिसार, हगवण इत्यादी आजारांच्या साथीमध्ये करावयाच्या उपचाराबाबत थोडक्यात माहिती देण्यात आलेली आहे.

तापाची साथ

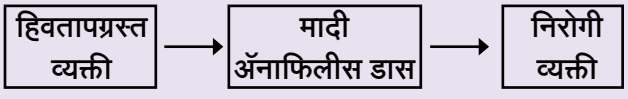
तापाची साथ हिवताप, फ्ल्यू, डेंगीताप व इतर विषाणूजन्य ताप व विषमज्वर इत्यादीमुळे होते. यापैकी हिवताप, डेंगीताप व विषमज्वर या तापांच्या साथी सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने चिंताजनक आहेत.

१. हिवताप

हिवताप हा आपल्या राज्यामध्ये ताप येणारा सर्वांत म हत्वाचा आजार आहे. हिवताप चार प्रकारच्या जंतुंमुळे होतो. परंतु प्लाझमोडियम व्हायव्हॅक्स व प्लाझमोडियम फॅल्सीपेरम हे दोनच जंतू महाराष्ट्रात आढळतात.

प्रसार

हिवताप ॲनाफिलीस या प्रकारच्या डासाच्या म ादीमार्फत पसरतो. हिवतापाचे जंतू रक्तात असलेल्या व्यक्तीस ॲनॉफिलीस डासाची मादी चावल्यानंतर हे जंतू तिच्या शरीरात प्रवेश करतात. थोड्या कालवधीनंतर ही मादी निरोगी व्यक्तींना चावल्यास निरोगी व्यक्तीच्या शरीरात हिवतापाचे जंतू प्रवेश करतात व त्या व्यक्तीस हिवताप होतो.



लक्षणे

हिवताप झालेल्या रुग्णांचे डोके दुखते, थंडी वाजते व

त्यानंतर ४० अंश सें. पर्यंत ताप चढतो. काही तासानंतर घाम येऊन ताप उतरतो. ताप एक किंवा दोन दिवसाआड येऊन येऊ शकतो.

फॅल्सीपेरम मलेरिामध्ये ताप व डोकेदुखीसोबत उलट्या, जुलाब इत्यादी लक्षणे आढळून येतात. साधा ताप आहे व असे वाटत असतानाच रुग्णांची प्रकृती गंभीर होते व काही तासातच रुग्ण दगावतो. गर्भवती स्त्रिया व लहान मुलांमध्ये फॅल्सिपेरम मलेरियाने मृत्यु येण्याची शक्यता जास्त असते.

उपचार

हिवतापाचे रुग्णांमध्ये उपचाराचा गृहितोपचार व समूळ उपचार अशा दोन पद्धती आहेत. गृहितोपचार म्हणजे प्रत्येक तापाचा रुग्ण हिवतापाचा आहे असे गृहित धरुन उपचार देणे. सार्वजनिक आरोग्याचा विचार करता हिवतापाचा प्रसार रोखण्याच्या दृष्टीने प्रत्येक तापाचे रुग्णास त्वरित गृहितोपचार देणे अत्यंत महत्वाचे आहे. तापाचा रुग्ण उपचारासाठी आल्यानंतर वैद्यकीय तपासणीमध्ये रोगाचे निदान काहीही असले तरीही रुग्णाचा प्रथम रक्तनमुना हिवताप जंतू परीक्षणासाठी घ्यावा व नंतर त्यास हिवतापाचा गृहितोपचार द्यावा. बऱ्याच ठिकाणी विशेषत: लहान गावांमध्ये जंतुपरीक्षणासाठी पॅथॉलॉजिकल लॅबोरेटरी सेवा उपलब्ध नसतात. अशा वेळी आपणाकडे येणाऱ्या रुग्णास आपण जंतुपरिक्षणासाठी प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र, आरोग्य कर्मचारी यांच्याकडे पाठवू शकता. आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत रक्त नमुना घेऊन मोफत समूळ उपचार देण्यात येतील.

महत्वाचे

वैद्यकीय तपासणीअंती तापाचे निदान काहीही असले तरी

प्रत्येक तापाचे रुग्णास निदानाशी संबंधित औषधोपचारासोबत वयोमानाप्रमाणे क्लोरोक्वीन गोळ्यांचा गृहितोपचार जरूर द्यावा.

समूळ उपचार

समूळ उपचार म्हणजे हिवतापाचे शरीरातील सर्व जंतू नष्ट करणे. रुग्णाच्या रक्तमुना परिक्षणानंतर हिवतापाचे जंतू आढळल्यास जंतूच्या प्रकारामुळे समूळ उपचार देण्यात येतो.

रुग्णांच्या हिवताप जंतुपरिक्षणानंतर ३ प्रकारचे निष्कर्ष येऊ शकतात :

१) हिवतापाचे जंतू आढळले नाहीत.

२) व्हायवॅक्स प्रकाराचे जंतू आढळले.

३) फॅल्सीपेरम प्रकाराचे जंतू आढळले.

हिवतापाचे जंतू आढळले नसल्यास रुग्णास पुढे हिवतापासंदर्भाने कोणतेही उपचार करू नयेत. मात्र व्हायवॅकस किंवा फॅल्सीपेरम जंतू आढळल्यास रुग्णास जंतू प्रकारानुसार समूळ उपचार देणे आवश्यक आहे.

हिवतापमध्ये मेरोझॉईट ही अवस्था तापास कारणीभॅत असते. गॅमेटोसाईट या अवस्थेचे जंतू रोग प्रसारास कारणीभूत असतात. क्लोरोक्वीन दिल्याने तापास कारणीभूत असलेले मेरोझॉईट मारले जातात. त्यामुळे रोग्याचा ताप कमी होतो. परंतु गॅमेटोसाईट व यकृतात लपलेल्या जंतुंवर क्लोरोक्वीनचा परिणाम होत नाही. त्यामुळे हे रुग्ण स्वत: बरे झाले तरी त्यांचेमार्फत हिवताप पसरु शकतो. गॅमेटोसाईटस प्रायमाक्वीन या औषधाने मारले जातात. त्यामुळे समूळ उपचारासाठी प्रायम ाक्वीन गोळ्या वापराव्यात.

२. मेंदूचा हिवताप (सेरेब्रल मलेरिया) :

मेंदूचा हिवताप फॅल्सीपेरम या प्रकारच्या हिवतापाच्या जंतूंमुळे होतो. वेळीच उपचार न झाल्यास रुग्ण दगावण्याची शक्यता असते.

लक्षणे

तीव्र ताप व डोकेदुखी, चिडचिडेपणा, अर्धवट शुद्धी किंवा पूर्ण बेशुद्धावस्था, वात येऊन झटके येणे इत्यादी लक्षणे आढळतात.

हिवताप नियंत्रण

डासांचा नायनाट व हिवताप रुग्णांवर त्वरित उपचार या बाबी हिवताप नियंत्रणासाठी महत्वाच्या आहेत. डासांची उत्पत्ती स्थाने नष्ट करण्याचा सल्ला द्यावा. उदा. पाण्याची डबकी नष्ट करणे, टाक्यांनला झाकणे करणे, प्रत्येक तापाचे रुग्णास निदान कोणतेही असले तरी गृहितोपचार देणे व रक्तमुना तपासुन त्याप्रमाणे समूळ उपचार देणे या बाबीही हिवताप नियंत्रणासाठी महत्वाच्या आहेत.

हिवताप उपचारासंदर्भाने खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकाकडून दोन प्रकारच्या शंका नेहमी उपस्थित केल्या जातात.

१. तापाचे निदान हिवताप नाही असे असले तरी क्लोरोक्वीन गोळ्या द्याव्यात का?

२. क्लोरोक्वीन गृहितोपचारानंतर रुग्ण बरा झाल्यानंतरही त्याला समूळ उपचार देणे आवश्यक आहे का?

खालील महत्वाच्या मुद्यांमुळे शंका निरसनास मदत होईल–

१. हिवतापाचे विशेषत: फॅल्सीपेरम प्रकारच्या हिवतापाचे रुग्णांमध्ये तापासोबत उलट्या, जुलाब इत्यादी लक्षणे आढळू शकतात. त्यामुळे क्लिनिकल डायग्नोसिसवर अवलंबून न राहता प्रत्येक तापरुग्णास गृहितोपचार देणे आवश्यक आहे.

२. फॅल्सीपेरम मलेरियाच्या रुग्णाची स्थिती अतिशय थोड्या कालावधीमध्ये गंभीर होऊ शकते. प्रत्येक तापाचे रुग्णास वयोमानाप्रमाणे क्लोरोक्वीन गोळ्या दिल्यास निश्चितपणे मृत्यू टाळता येतो.

३. सर्व प्रकारच्या हिवतापांमधील जंतूमध्ये मेरोझॉईट व गॅमेटोसाईट या दोन अवस्थास असतात. क्लोरोक्वीन घेतल्यानंतर मेरोझॉईट नष्ट होतात व ताप उतरतो. गॅमेटोसाईट तसेच यकृतामध्ये लपलेल्या जंतूवर क्लोरोक्वीनचा फारसा परिणाम होत नाही. त्यामुळे क्लोरोक्वीन घेतल्यानंतर ताप उतरला व रुग्ण बरा झाला तरी तो हिवताप पसरवू शकतो. तसेच यकृतात लपलेले व्हायव्हॅक्स हिवतापाचे जंतू नष्ट न झाल्यामुळे त्याच व्यक्तीस पुन्हा हिवताप होण्याची शक्यता असते. प्रायमाक्वीन हे औषध गॅमॅटोसाईट व यकृतात लपलेले जंतू यांचेवर परिणामकारक आहे. त्यामुळे प्रायमाक्वीन क्लोरोक्वीन असा समूळ उपचार घेतल्यास सर्व जंतू नष्ट होतात.

३. डेंगीताप:

डेंगीताप डेंगी नावाच्या विषाणुमुळे होतो. मागील काही वर्षांमध्ये महाराष्ट्रात डेंगी तापाच्या साथीमध्ये मोठ्या प्रमाणात

वाढ झाल्यामुळे या आजाराला आता सार्वजनिक आरोग्याचे दृष्टीने महत्व आले आहे.

प्रसार

डेंगी तापाचे विषाणू एडीस नावाच्या डासामार्फत रोगी व्यक्तीपासून इतरांमध्ये पसरतात.

लक्षणे

प्रथम डोके दुखते, थंडी वाजून ताप येतो. इतर तापाचे आजारापेक्षा वेगळेपणे म्हणजे डेंगी तापामध्ये सांधे व पाठ फार दुखते. रुग्णास हालचाल करणेही अशक्य होते. पाच ते सात दिवसानंतर ताप उतरतो. परंतु अशक्तपणा बरेच दिवस राहतो.

उपचार

डेंगी ताप हा विषाणूमुळे होणारा आजार असल्यामुळे या आजारात अँटीबायोटिक्स उपयोगी पडत नाही. लक्षणानुसार पॅरासिटामॉल सारख्या औषधाचा उपयोग करावा.

गुंतागुंत

डेंगी झालेल्या रुग्णास क्वचितप्रसंगी रक्तस्त्राव होतो किंवा रुग्ण शॉमध्ये जातो. अशा वेळी त्वरित शिरेतून सलाईन व रक्त देणे आवश्यक असते. त्यामुळे गावात डेंगीची साथ चालू असताना किंवा तापाच्या एखाद्या रुग्णास नाकातोंडातून रक्त येणे, रक्ताची उलटी होणे इत्यादी लक्षणे आढळल्यास अशा रुग्णास ताबडतोब रक्त देण्याची सोय असलेल्या हॉस्पिटलमध्ये हलवावे.

नियंत्रण

डेंगी तापाच्या नियंत्रणासाठी एडिस डासांची वाढ रोखणे हा एकमेव उपाय आहे. एडीस डास पाण्याची भांडी, रांजण, टायर्समध्ये साचलेले पाणी यामध्ये वाढतात. पाणी साचू न देणे व आठवड्यातून एक वेळ सर्व पाण्याची भांडी आतून स्वच्छ करणे याद्वारे एडीस डासांची वाढ नियंत्रित करता येते. या व्यतिरिक्त शासनामार्फत डास नियंत्रणासाठी कीटकनाशक फवारणी किंवा धूरफवारणी करण्यात येते.

४. विषमज्वर :

विषमज्वर ताप साल्मोनिला टायफी नावाच्या रोगजंतुमार्फत होतो, हे जंतू प्रामुख्याने दूषित पाण्यामार्फत पसरतात.

लक्षणे

विषमज्वरमध्ये तापाची निश्चित पद्धती नसली तरी प्रथम ताप कमी असतो. चार–पाच दिवसांपर्यंत हळूहळू ताप वाढत जातो. तापासोबत डोकेदुखी, अंगदुखी वाढत जाते. एका आठवड्यात तपासणीनंतर प्लीहा (Spleen) हातास लागते. योग्य अँटीबायोटिक्स मिळाले नाही तर रुग्णाची स्थिती गंभीर होऊ लागते.

नियंत्रण

विषमज्वराचा प्रसार दूषित पाण्यामुळे होतो. नियमित पाणी शुद्धीकरण व संडासचा नियमित वापर केल्यानेच विषम ज्वराचे नियंत्रण शक्य आहे.

आपल्या दवाखान्यामध्ये येणाऱ्या तापाच्या रुग्णांची आपण तपासणी करता. रुग्णांची तक्रार व आपणास आढळलेल्या लक्षणानुसार उपचार निश्चित करता व त्याप्रमाणे सल्ला देता. आपल्याकडील तापाची वर दिलेली कारणे पाहता पुढील म हत्त्वाच्या बाबी आवश्यक वाटतात.

१) ताप रुग्णांच्या संख्येत अचानक वाढ झाल्यास नजिकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात कळविणे.

२) प्रत्येक तापाचे रुग्णास रोगाचे निदान काहीही असले तरी हिवताप गृहितोपचार (वयोमानानुसार क्लोरोक्वीन गोळ्या) देण्यात याव्यात.

३) क्लोरोक्वीन गोळ्या खाण्यापूर्वी रोग्याने हिवताप जंतू परिक्षणासाठी रक्तनमुना देणे आवश्यक आहे. आपले क्लिनिकमध्ये पॅथॉलॉजी लॅबॅरोटरीची सोय नसल्यास रुग्णास गावातील प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र आरोग्य कर्मचारी यांचेकडे रक्त नमुना तपासणीसाठी पाठवावा. तपासणी विनामूल्य केली जाते.

४) तीव्र ताप, अंगदुखी, सांधेदुखी, रुग्णांचे संख्येत अचानक वाढ झाल्यास डेंगी ताप असण्याची शक्यता असते. डेंगी तापाचे निदानासाठी रुग्णांचे रक्तजल (सिरम) व डासांच्या उत्पत्ती स्थानांचा शोध लावणे आवश्यक आहे. रक्तजल परिक्षण, पुणे येथील राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संशोधन केंद्रामध्ये केले जाते. आपण आपले गावाचे ग्राम पंचायत, नजीकच्या प्रा.आ.केंद्रास, आरोग्य कर्मचाऱ्यास तापाच्या साथीबाबत कळविल्यास रक्तजल परिक्षण व डास परिक्षणाची सोय आरोग्य विभागामार्फत केली जाते. यामुळे साथीचे निश्चित निदान लवकर होण्यास व पर्यायाने प्रभावी साथ नियंत्रणास मदत होते.

५) डेंगी तापाचे निश्चित निदानासाठी प्रत्येक रुग्णाचे दोन सिरम नमुने किमान १० दिवसांचे अंतराने द्यावयाचे असतात. आपणातर्फेही या बाबीची कल्पना रुग्णास दिली गेल्यास रुग्णामधील तपासणी करून घेण्याचे प्रमाणात वाढ होईल.

६) विषमज्वराचे साथीची शक्यता वाटल्यास रुग्णांचा रक्तनमुना अँटीबायोटिकस देण्यापूर्वी ब्लडकल्चरसाठी घेणे आवश्यक आहे. आपल्याकडे दूषित पाण्याचे प्रमाण फार आहे. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तींचा दूषित पाण्याद्वारे विषमज्वराचे जंतूशी सतत संपर्क येत असतो. त्यामुळे निरोगी व्यक्तींमध्येही रक्तातील विषमज्वर जंतू विरोधातील अँटीबॉडीजचे प्रमाण बरेच जास्त असते. विडाल टेस्ट ही रक्तामधील अँटीबॉडीजवर आधारित असते. त्यामुळे विडाल टेस्टद्वारे विषमज्वराचे निदान शक्यतो करू नये.

५. चिकुनगुनिया :

चिकुनगुनिया हा साथीचा विषाणू जन्य आजार असुन हा एडीस इजिप्ती डासांच्या चावण्यातून होत असतो. हा डास फक्त दिवसाच चावतो.

अशा या चिकुनगुनिया साथीचे निदान अहमदनगर जिल्ह्यातील शेवगांव तालुक्यात राक्षी या गावी झाले. त्यानंतर या साथीची व्याप्ती महाराष्ट्राच्या विविध भागात दिसून आली. विशेषत: ज्या भागामध्ये पाणी टंचाई आहे त्या ठिकाणी लोकांची जादा दिवस पाणी साठवून ठेवण्याची प्रवृत्ती असते. अशा या साठवणूकीच्या पाण्यात डासांची अंडी, आळी, कोष या तिन अवस्था दिसून येतात. आणि डासांची मोठ्या प्रमाणावर पैदास होते.

लक्षणे

* २ ते ७ दिवसांच्या तिव्र स्वरुपाचा ताप.
* डोके दुखी / सांधे दुखी / कंबर दुखी
* अंत:त्वचा/ नाक–तोंड इ.तुन रक्तस्त्राव.
* अंगावर पुरळ येणे
* मळमळ उलट्या

आवाहन

अशा या चिकुनगुनिया टाळण्यासाठी प्रत्येक सुजाननागरीकाने पाण्याच्या टाक्या, रांजण, माठ, बादल्या वइतर पाणी साठवण्याची भांडी आठ दिवसांतुन एकदा रिकामी करुन कोरडी करा. पाणी साठ्याच्या भांड्यांना घट्ट झाकणे लावा. निकामी आणि टाकाऊ वस्तुची उदा: काचेच्या प्लॅस्टिकच्या बादल्या, डबे, टायर्स यांची वेळीच विल्हेवाट लावा. कुलरमधील पाणी वरचेवर बदलत रहा. किटकनाशक भारीत मच्छरदाणीचा नियमित वापर करा. सांड पाण्याची गटारी मध्ये गाळ साचू देवू नये. त्यामधील गाळ काढून गटारी वाहती कराव्यात. डासोत्पत्तीस्थाने नष्ट करावेत अथवा डास उत्पत्ती ठिकाणी गप्पी मांसे सोडावेत. चिकुनगुनिया व डेंगीची लक्षणे आढळताच नजिकच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व औषधोपचार घ्यावा. जनतेच्या सक्रीय सहभाग व सहकार्य यामुळे सदर रोगाचे नियंत्रण होऊ शकते.

परिसर स्वच्छता

योजनेच्या आखणीमध्येच विंधण विहिरी व सार्वजनिक नळ कोंडाळ्या भोवतीची जागा स्वच्छ राहील अशी व्यवस्था केली जाईल. त्याशिवाय परिसर स्वच्छतेच्या योजनांखाली दगडी गटारे तयार करण, सांडपाण्याच्या निचऱ्यासाठी शोषखड्डे

तयार करणे ही कामे जिल्हा परिषदेच्या बांधकाम विभातर्फे पार पाडली जातील. शौचकुपे बांधण्याचे काम जिल्हा परिषद बांधकाम विभागाच्या मार्गदर्शन व देखरेखीखाली स्वयंसेवी संस्था किंवा लाभार्थी पार पाडतील. परिसर स्वच्छतेसाठी येणाऱ्या एकूण खर्चाचा काही भार तसेच या योजनेखाली पूर्ण झालेल्या कामाची देखभाल व दुरुस्ती करण्यासाठी येणारा खर्च गावकऱ्यांना सोसावा लागेल.

लोकांचा सहभाग अधिक फलादायी व्हावा म्हणून स्वयंसेवी संस्था, महिला मंडळे, युवा संघटना यांचे प्रतिनिधी तसेच अंमलबजावणी यंत्रणेतील अधिकारी वर्ग यांना परिसर स्वच्छता, आरोग्य व प्रकल्पाची देखभाल यासंबंधीचे प्रशिक्षण विशेष शिबीरे व कार्यशाळांचे आयोजन करुन दिले जाईल.

सभोवतालचे सर्व सजीव, निर्जीव घटक म्हणजे परिसर होय, या परिसरात घर, घराचे अंगण, घराभोवतालचा भाग, घरातील सांडपाणी, अन्नपाणी, पाळीव जनावरे, त्यांचे गोठे, जनावरे आणि मानवी मल मुत्राचे योग्य व्यवस्थापन यांचा सम ावेश होतो.

परिसर स्वछतेचे महत्व

परिसर स्वच्छ नसेल तर त्याचा आरोग्यावर दुष्परिणाम होतो.

सांड पाण्याची व्यवस्था योग्य नसेल तर पाणी साचून डासांचा प्रादुर्भाव यामुळे हिवताप, हत्तीरोग, डेंगू ताप यासारखे आजार होतात.

पाणी दुषित होऊन अतिसार, हगवण, गॅस्ट्रो, विषमज्वर काविळ, पोलीओ यासारखे आजार उघड्यावर शौचास बसल्यामुळे होतात.

परिसर अस्वच्छ असल्यास घाण दुर्गंधीमुळे परिसर प्रसन्न राहत नाही. यामुळे कार्यक्षमता कमी होवू शकते.

हे सर्व दुष्परिणाम टाळण्यासाठी परिसर स्वच्छतेची आवश्यकता आहे. आपण परिसराची

अ) घरातील परिसर व घराभोवतालचा परिसर आणि

ब) गावातील परिसर अशी विभागणी करू या.

डॉ. संजीवकुमार मनोहरराव जाधव
सहाय्यक संचालक, आयईसी, पुणे

स्मृतिभ्रंश : निदान होणार सोपे

जसजसा जीवनकाळ वाढत जात आहे तसे मेंदू व मज्जासंस्थेची झीज यामुळे होणारे विकार आरोग्याच्या गंभीर समस्या म्हणून समोर येत आहेत. स्मृतीदोष हा सद्यस्थितीत कोणतेही ठोस उपचार नसलेल्या आजारांपैकी असल्यामुळे केवळ लवकर निदानामुळेच आजाराचे गंभीर स्वरुप धारण करण्यास प्रतिबंध करता येणे शक्य आहे.

नेमके या बाबीचे महत्त्व जाणून स्मृतीभ्रंशाची लक्षणे दिसून येण्यापूर्वीच कोणत्याही क्लिष्ट व वेदनादायी चाचण्या न करता केवळ डोळ्यांच्या हालचालीवरून आजाराचे निदान करण्याचे अत्यंत सोपे तंत्र आय.आय.टी. गांधीनगर येथील संशोधकांनी शोधून काढले आहे. या तंत्रज्ञानाच्या प्रमुख संशोधक उत्तमा लाहिरी, सहयोगी प्राध्यापक विद्युत अभियांत्रिकी विभाग म्हणतात, 'आजच्या परिस्थितीत स्मृतिभ्रंशाचे निदान होईपर्यंत अल्झायमर आजार बळावून उपचार न होण्यायोग्य अवस्थेपर्यंत आलेला असतो. म्हणूनच जर मानसिक ऱ्हासाचे निदान आपण लवकर करू शकलो तर नक्कीच अल्झायमर आजाराचे मार्गक्रमण थोपवू शकतो.'

रितीका जैन व वलय पटेल यांच्या समवेत त्यांनी 'माईंड आय' (MIND EYE) या प्रकल्पामध्ये संगणकाद्वारे दृष्टीपटलावर विशिष्ट संवेदना दिल्यावर व्यक्तीद्वारे दिल्या गेलेल्या प्रतिक्रिया वेळेनुसार व दृष्टीच्या स्थिरतेनुसार डोळ्यांच्या हालचालींच्या क्षमतेचे नेमके मोजमाप करून हे तंत्र विकसित केले आहे. अत्यंत सूक्ष्म हालचालींच्या स्वरुपावरून व्यक्तींमधील सौम्य स्वरुपाच्या संज्ञानात्मक (ज्ञान आकलन करण्याच्या) दोषाचेही निदान करता येणे शक्य आहे.

या संशोधनाच्या व्यापक वैद्यकीय चाचण्या कोलकाता व गुजरातमध्ये चालू असून आजतागायत १६०० लोकांचे सर्वेक्षण पूर्ण झाले आहे.

सध्या प्रचलित निदानाच्या प्रक्रियेमध्ये बऱ्याच मर्यादा असून संशोधनाच्या वेळी जेव्हा मानसिक विकार तज्ञांच्या मदतीने विशिष्ठ प्रश्नावलीनुसार उत्तरे मिळवत असताना, अशिक्षित वृद्ध व्यक्तींसमोर खूप अडचणी निर्माण होत असल्याचे जाणवले.

अशा वेळी ह्या अत्यंत सोप्या व नेमके निदान करणाऱ्या संशोधनाचे महत्त्व खूप जास्त असल्याचे संशोधकांकडून म्हटले जात आहे. तसेच एप्रिल २०१९ मध्ये वयोवृद्धांच्या मानसिक आजारावरील युनायटेड किंगडम येथील वार्षिक परिषदेमध्ये या

संशोधनावर विस्तृत चर्चा करण्यात आली आहे.

स्मृतिभ्रंशाची व्याप्ती

स्मृतिभ्रंश हा आजाराचा लक्षण समूह असून जरी यामध्ये व्यक्ती देहभान विसरत नसला तरी यामध्ये व्यक्तीची नुसती स्मृतीच नाही तर विचारक्रिया, वागणूक व दैनंदिन कामकाज करण्याच्या कार्यक्षमतेचा ऱ्हास होत असतो.

जरी स्मृतिभ्रंश वृद्ध व्यक्तींमध्ये मुख्यत्वे आढळून येत असला तरी वृद्धत्वाच्या सामान्य प्रक्रियेचा भाग नाही. बऱ्याच वेळेस आपल्याकडे वृद्ध व्यक्ती व स्मृतिभ्रंश दोहोंची मैत्रीच असते असे समज दृढ आहेत.

आज जगभरामध्ये पाच करोडपेक्षा जास्त लोक मानसिक रोगाने ग्रस्त आहेत व हा मानसिक आजार दीर्घकालीन व सातत्याने वाढत जाणारा असल्यामुळे दरवर्षी एक करोड नवीन रुग्णांची भर पडत आहे. अनुमानानुसार, सन २०५० या वर्षापर्यंत 'अल्झायमर' आजार हा स्मृतिभ्रंशाचा प्रामुख्याने आढळून येणारा प्रकार असून एकूण रुग्णांच्या ६० ते ७० टक्के रुग्ण या आजाराचे असल्याचे निदर्शनास आले आहे.

स्मृतिभ्रंशामुळे वृद्ध व्यक्तींचे जीवनात येणारे अपंगत्व व परावलंबन त्या व्यक्तींच्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आर्थिक कुचंबनेस कारणीभूत ठरतेच पण त्यासोबत त्यांचे काळजी घेणारे, कुटुंबीय व समाजाचेही नुकसान करत असते.

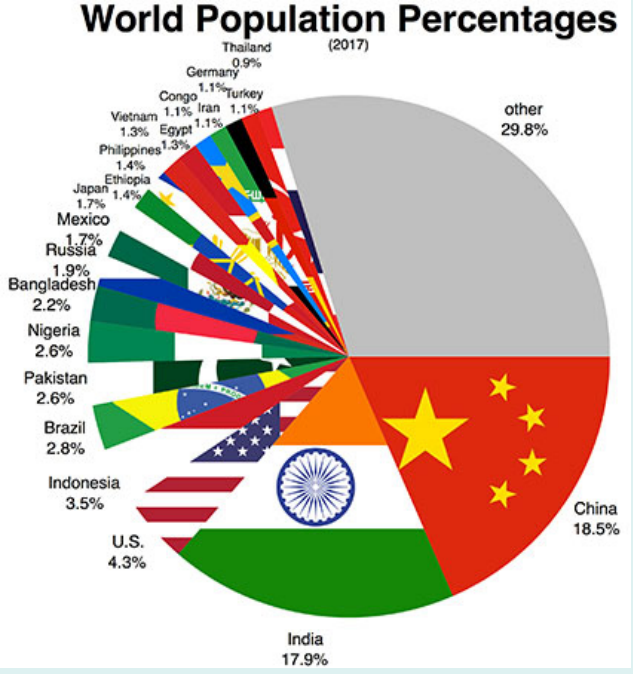
''काही औषधं आणि आठवणी दोन्ही सारखे.... त्यांना मुदतबाह्य दिनांक नसते...''– व. पु. काळे

वैभव मोहन पाटील
कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष)
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

करूया कुटुंबाचे नियोजन, आनंदी राहू प्रत्येकजण

१९५० साली जगाची लोकसंख्या २५० कोटीच्या घरात होती. सन १९८७ साली हि लोकसंख्या दुप्पट म्हणजे ५०० कोटी झाल्याने वाढत चाललेल्या जागतिक लोकसंख्येच्या आकडेवारीला प्रतिबंध घालण्याच्या उद्देशाने ११ जुलै १९८७ पासून जागतिक लोकसंख्या दिन साजरा केला जातो. आज लोकसंख्या वाढ हि केवळ कोण्या देशाची वा प्रांताची समस्या नाही तर संपूर्ण समस्या बनलेली आहे. लोकसंख्या वाढीबरोबरच ग्लोबल वार्मिंगची समस्या देखील मानव जातीला प्रचंड मनस्ताप देऊ लागलेली आहे. वाढत्या लोकाद्रेकाने व मानवी गरजांनी निर्माण केलेल्या अनैसर्गिक व तांत्रिक गोष्टींमुळे निसर्गाची भयंकर हानी होऊन निसर्गव्यवस्थेचा विस्फोट होण्याची भीतीदेखील वाढ्लेली आहे. यामुळेच जागतिक पातळीवर लोकसंख्या वाढीची गंभीर दखल घेतली जात आहे. जगातील वाढत्या समस्यांविषयी लोकांच्या मनात जागरुकता निर्माण करण्यासाठी दरवर्षी ११ जुलैला जागतिक लोकसंख्या दिन साजरा केला जातो.

भारतामधील झपाट्याने वाढणाऱ्या लोकसंख्येमुळे अन्न, वस्त्र, निवारा, दारिद्र्य, बेकारी, महागाई आणि रोगराई असे अनेक प्रश्न उद्भवू लागले आहेत. महत्त्वाची बाब म्हणजे देशाच्या प्रगतीला लोकसंख्यावाढ ही बाब अडसर ठरत आहे. ही लोकसंख्या आटोक्यात आणण्यासाठी शासनस्तरावरून प्रयत्न करण्यात येत आहेत. कुटुंब कल्याण व कुटुंब नियोजन कार्यक्रमांच्या व्याप्तीमुळे लोकसंख्यावाढीच्या गतीला खीळ बसवण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. ग्रामीण भागापेक्षा शहरी भागामध्ये लोकसंख्येचे प्रमाण मर्यादित असले तरी वाढत्या शहरीकरणामुळे शहरी भागातील लोकसंख्यावाढीचा वाढता दर दखलपात्र ठरतो. ग्रामीण भागामध्ये आशा कार्यकरतींमार्फत कुटुंब नियोजनासाठी लोकप्रबोधनाचे काम उत्तम रित्या सुरु असून संपूर्ण विभागासाठी कुटुंब नियोजन व लिंग गुणोत्तरासारख्या योजना प्राधान्यक्रमाच्या आहेत. आज देशाची लोकसंख्या साधारणतः १३० कोटीच्या वर असून यात राज्याच्या लोकसंख्येचा वाटा १२ कोटीच्या आसपास आहे. लोकसंख्या नियंत्रण कार्यक्रमांमध्ये अधिक व्यापकता आणणे आवश्यक असून सर्व यंत्रणांसाठीच हे एक मोठे आव्हान आहे. जगात सर्वाधिक लोकसंख्येचा देश म्हणून चीन ओळखला जातो ज्याची जवळपास १३८ कोटी आहे पण चीनलादेखील मागे टाकण्याच्या मार्गक्रमणात १३० लोकसंख्येचा आपला देश आहे. हि हर्षाची नाही तर गंभीर व विचार मंथनाची बाब आहे.



वाढत असलेल्या लोकसंख्येला आवश्यक सुविधा व पूरक गोष्टी निर्माण करणे हेदेखील एक आव्हान असून यामध्ये देशाला येणाऱ्या काळात मोठ्या समस्येला तोंड द्यावे लागेल. यामुळे गरीब दरी वाढत चालली असून श्रीमंत हे अतिश्रीमंत तर गरिबांना दोन वेळचे जेवण देखील दुरापास्त आहे. लोकसंख्या वाढीचा फटका सर्वात जास्त समान्यांनाच बसत असून वाढत असलेली लोकसंख्या केवळ गरीब व श्रीमंत यांच्यातच विभागली जात आहे. वाढत्या लोकसंख्येमुळे एकीकडे गाडी, बंगला अशी ऐशोआरामाची जीवनपध्दती तर दुसरीकडे दारिद्र्य, एक वेळची भूक भागविण्याची असे आजचे चित्र दिसते. तेव्हा जनतेनेदेखील या बाबीचा अत्यंत गांभीर्याने विचार करण्याची गरज आहे. कुटुंब नियोजनाचे नियम समाजातील सर्वच घटकांनी काटेकोरपणे पाळले पाहिजेत. येणाऱ्या पिढ्याना समाजात सुखाने व सन्मानाने जगायचे असेल लोकसंख्या नियंत्रणासाठी शासन प्रयत्नांना सर्वांनी साथ दिली पाहिजे.

लोकसंख्या वाढीचे दुष्परिणाम सर्वत्र जाणवत असून याविषयी जनजागृतीची गरज निर्माण आहे. शासन दरवर्षी मोठ्या प्रमाणावर जनजागृतीचे धोरण लोकसंख्या नियंत्रणासाठी राबवत असून सामान्य जनतेवर परिणामकारक अशी विविध घोषवाक्य देखील जनतेसमोर सादर करण्यात येतात. महाराष्ट्र राज्याने करूया कुटुंबाचे नियोजन आनंदी राहू प्रत्येकजण'

'लहान कुटुंब सुखी कुटुंब' 'हम दो हमारे दो' अशी अनेक घोषवाक्य सकारात्मक परिणाम घडवत आहेत. पण या जनजागृतीने अपेक्षित घडणे आवश्यक आहे.

लोकसंख्या ही समस्या उग्र रुप धारण करीत असल्याने विकासाला खीळ बसत आहे. उपलब्ध साधन संपत्तीवर येत असलेल्या अतिरिक्त ताणामुळे लोकांना मूलभूत गरजा देतानाही कसरत करावी लागत आहे. मुलगाच हवा यासाठी तीन-चार अपत्यांना जन्म दिला जातो. अशिक्षितपणा असलेल्या कुटुंबात लोकसंख्या वाढीची बीजे दिसून येतात. हे रोखणे काळाची आहे. आज मुंबई-पुण्यासारख्या ठिकाणी गर्दीने अगदी हद्दच ओलांडलेली आहे. जिकडे पहावे तिकडे नुसती माणसेच माणसे. रेल्वेसारख्या सार्वजनिक वाहतूक व्यवस्थांचा नियमित वापर करणाऱ्या लोकांना याची चांगलीच जाण आहे. हि परिस्थिती अचानक ओढवलेली नसून अनेक वर्षापासून चालत आलेला लोकांमधील निष्काळजीपणा व अलिप्तवादी वृत्ती याला कारणीभूत आहे. हे कुठंतरी थांबले पाहिजे कबिला वाढविण्यामध्ये व्यस्त असलेल्या आपल्या समाजाला जागृत करणे गरजेचे आहे. यासाठी लोकप्रतिनिधी, विचारवंत, साहित्यिक, लेखक व विविध क्षेत्रांमध्ये नैपुण्य प्राप्त व्यक्ती खूप मोठी जबाबदारी पार पाडू शकतात.

देशात 'अच्छे दिन' आणण्यासाठी प्रथम लोकसंख्या वाढ आटोक्यात आणणे आवश्यक आहे. लोकसंख्या वाढ हा अत्यंत संवेदनशील विषय असून ती रोखण्यासाठी व्यक्तिगत जबाबदारी करून कठोर नियम अंमलात आणावे लागतील. व्यक्तिगत, कौटुंबिक व सामूहिक प्रयत्नांनी येणाऱ्या काळात लोकसंख्या वाढीच्या भस्मासुरावर आपण निश्चितच मात करू हाच संकल्प आपण जागतिक लोकसंख्या दिनाच्या दिवशी करू या.

श्रीमती ज्योती के. कन्नाके
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी
आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र,
अमरावती

लोकसंख्या विस्फोट : एक सामाजिक समस्या

लोकसंख्येचा विस्फोट लक्षात घेता संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रमाच्या गव्हर्निंग कौन्सीलव्दारा प्रथम ११ जुलै १९८९ ला जागतिक लोकसंख्या दिन साजरा करण्यात आला. उददेश असा की, जगातील लोकसंख्येच्या समस्या लक्षात घेऊन समाजात जनजागरण करुन लोकसंख्या नियंत्रणास सामाजातील नागरिक आपले योगदान देतील.

२०२० चे घोषवाक्य– "Putting the breaks of COVID-19: how to safeguard the health and rights of women and girls now"

कोविड आजाराची साखळी तोडा: आरोग्य सुरक्षित ठेवा,

महिला आणि मुलींचे अधिकार सुरक्षित ठेवा''

जागतिक लोकसंख्या दिन विषयक यु. एन. एफ. पी. ए. चे उददीष्ट आहे की, सर्व देशभर असलेल्या साथीच्या काळात महिला आणि मुलींच्या लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्य आणि त्यांची असुरक्षितता याकडे जनजागरण करण्यास लक्ष केंद्रीत केले आहे.

कोरोना विषाणू संसर्गापासून गर्भवती, स्तनदा माता आणि मुलींचे संरक्षण होणे खूप आवश्यक आहे. कारण हा घटक देशाचा विकास साधण्याच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत महत्वाचा आहे. महिलांचे लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्य आणि लोकसंख्या वाढ हे एक दुसऱ्याशी परस्पर संबंधित असल्यामुळे लोकसंख्या वाढीचे गमक जाणून घेणे म्हत्वाचे आहे.

वाढत्या लोकसंख्येच्या बाबतीत विचार करायचा झाल्यास सध्या चिनची लोकसंख्या १,४३९,३२३,७७६ असून यात वार्षिक बदल होण्याचे प्रमाण ०.३९ टक्के आहे. तेथील जननक्षम दर १.७ आहे. तर भारताची लोकसंख्या १,३८०,००४,३८५ असून वार्षिक बदल होण्याचे प्रमाण ०.९९ टक्के आहे. जननक्षम दर २.२४ आहे.

संयुक्त राष्ट्र संघाच्या अहवालानुसार सन २०५० पर्यंत जगाची लोकसंख्या ९.८ अब्ज होईल. भारताच्या बाबतीत सांगावयाचे झाल्यास २०२२ पर्यंत भारत चीनला मागे पाडेल असे भाकीत करण्यात आले आहे. १९५१ पासून भारताच्या लोकसेख्येत सतत वृध्दी होत आहे. सन २०३० पर्यंत १.५ अरब होण्याची संभावना आहे. संयूक्त राष्ट्र संघाच्या अहवालानुसार जगाची लोकसंख्या ७.३४९ अरब आहे. पुढे २०५० पर्यंत ९.७२५ अरब होईल. ही स्थिती चिंताजनक आहे. दरवर्षी

जननक्षम दर कमी होत असला तरी अपेक्षेप्रमाणे अजूनही कमी झालेला दिसून येत नाही.

लोकसंख्येच्या बाबतीत जगात भारताचा दुसरा क्रमांक आहे. १९०१ मध्ये भाताची लोकसंक्ष्या १३ कोटी होती. १९२१ पासून भारताच्या लोकसंख्येत नियमित वाढ होत आहे १९४७ मध्ये भारताची लोकसंख्या ३४ कोटी झाली. १९८१ मध्ये दुप्पट म्हणजेच ६८ कोटी झाली, तर पुढील ३० वर्षात ती १२१ कोटी १ लाख ४२२ एवढी झाली. तीन दशकांत दुपटीच्या वेगाने वाढणाऱ्या लोकसंख्येने गंभीर समस्यांचे रुप घारण केले या विषयीची गंभीर दखल घेऊन ती नियंत्रित करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले जात आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून ११ जुलै हा दिवस जागतिक लोकसंख्या दिन म्हणून सर्व जगभर पाळण्यात येतो.

जन्म दरातून मृत्यू दर वजा केल्यास लोकसंख्या वाढीचा दर मिळतो. प्रगत देशाचा लोकसंख्या वाढीचा दर १ टक्के पेक्षा कमी आहे. जगातील प्रगत देश लोकसंख्या स्थिरावण्याच्या उछिदष्टाकडे वाटचाल करित आहेत. मात्र विकसनशिल देश त्या उद्दीष्टांपासून बरेच मागे पडले आहेत.

एकंदरीत सामाजिक परिस्थिती विचारात घेता समाजात छोट्या कुटुंबाचा विचार केला जातो, मात्र मुलगाच हवा हा हव्यास अधिकांश बाळगत असल्यामुळे दोन अपत्यांपेक्षा अधिक अपत्यांचा विचार केला जातो. बऱ्याचदा अनियोजित गर्भधारणादेखील राहतात.

महाराष्ट्राच्या बाबतीत विचार करायचा झाल्यास एकुण जननक्षम दर १.९ आहे. १५ ते ४९ या वयोगटात ४१ टक्के महिलांना तात्पुरती साधने वापरणे याविषयी माहिती आहे आणि त्या वापरतात. केवळ दोन किंवा तीन अपत्यांवर कुटुंब शस्त्रक्रिया करुन चालत नाही तर एक अपत्य असणाऱ्या प्रत्येक जोडप्यांनी कुटुंब कल्याण साधनांचा वापर करणे अत्यंत आवश्यक आहे,

जसे की, निरोध, तांबी, तोंडावाटे घ्यावयाच्या गभर्रनिरोधक गोळ्या आणि अंतरा इंजेक्शन. कुटुंब नियोजनाचा एक निवीन, सुरक्षित आणि उपयुक्त उपाय म्हणून अंतरा एक गर्भनिरोधक इंजेक्शन. हे महिलांना तीन महिन्यापर्यंत गर्भधारणा होण्याच्या चिंतेपासून मुक्तता प्रदान करते. या इंजेक्शनची विशेषता म्हणजे हे साधे सुरक्षित आणि उपयुक्त उपाय आहे. लग्नानंतर पहिले अपत्य उशिरा किंवा दोन अपत्यांमध्ये अंतर ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे. जवळपास सर्व स्त्रियांना लागू असणारे हे साधन आहे. एकदम सोपे इंजेक्शन, दंडाला, मांडीवर किंवा नितंबावर दिले जाते. या इंजेकनची सुरुवात मासीक पाळीच्या ७ दिवसाच्या आत केली जाते गर्भपातानंतर लगेचच किंवा गर्भपातानंतर ७ दिवसाच्या आत. आणि स्तनपान करणा–या स्त्रियांनी प्रसूती पश्चात ४२ दिवसानंतर करावी.

स्त्रीला जोपर्यंत गर्भधारणा नको आहे तोपर्यंत दर तीन महिन्यांनी अंतरा इंजेक्शन घेणे आवश्यक आहे. हे इंजेक्शन ठरविलेल्या तारखेच्या १४ दिवस अगोदर किंवा २८ दिवस नंतरपर्यंत घेता येते. परंतु ठरलेल्या तारखेला इंजेक्शन घेणे योग्य आहे. याचे फायदेदेखील आहेत. जसे की, रक्तक्षय, गर्भाशय व बिजांडाचा कर्करोग यापासून स्त्रियांचा बचाव होतो. लैगिक संबंधावर कोणताही परिणाम होत नाही. स्त्रियांचे खाजगी जीवन सुरक्षित राहते. प्रसूतीपश्चात गर्भाशयात बसवायची तांबी– हे यापेक्षा वेगळे गर्भनिरोधक साधन आहे.

दोन मुलांमध्ये सुरक्षित अंतर राहावे आणि प्रसूतीपश्चात आरोग्याचा दर्जा सुधारावा याकरिता प्रसूतीपश्चात ४८ तासांच्या आत प्रसूत मातेच्या गर्भाशयात तांबी (३८० ए) बसविण्यात येते. याचा उद्देश असा की, अशी माता आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या निरिक्षणाखाली असते आणि पुढे नको असलेली गर्भधारणा टाळता येते. त्यांच्या आरोग्याचे संरक्षण करता येते. या बाबींचा अवलंब होणे अत्यंत महत्वाचे आहे. या माध्यमातून जन्म दराचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते आणि प्रसूत मातेचे आरोग्य संवर्धन होण्यास मदत होते.

अशा प्रकारे साधनांचे महत्व लक्षात घेऊन वरील तात्पुरत्या साधनांचा वापर केल्यास जन्म दाराचे प्रमाण कमी करण्यास नक्कीच मदत होईल. याकरिता तरुणांचे सहकार्य खूप महत्वाचे आहे. शासनाचे कुटुंब

आरोग्यावरील परिणाम-

यामुळे अनारोग्यात वाढ होत आहे. वाढत्या प्रदुषणामुळे डॉक्टर्स, परिचारीका, रुग्णालये, औषधे आणि इतर संसाधने कमी पडत आहेत. १९५२ पासून राष्ट्रीय कुटुंब नियोजन कार्यक्रम सुरु झाला. पुरेशा आरोग्य सेवांमुळे मृत्युदरात घट झालेली असून बाल जीवित्वाची हमी जवळजवळ दुप्पट झालेली आहे त्यामुळे लोकसंख्या प्रचंड वेगाने वाढत आहे. या वाढत्या लोकसंख्येला नियंत्रित करण्यासाठी शासनाला अनेक उपक्रम राबविणे गरजेचे झाले आहे. याचाच एक भाग म्हणून छोटे कुटुंब संकल्पना रुजविताना एक किंवा दोन अपत्यांवरच कुटंब शस्त्रक्रिया करण्यास पात्र जाडप्यांना प्रवृत्त केले जात आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या तज्ञ समितीने १९७१ मध्ये दिलेल्या व्याख्येनुसार स्वत:च्या ज्ञान व जबाबदारीपूर्ण निर्णयाने व्यक्ती किंवा जोडप्यांनी विचार करण्याची पध्दत आणि राहणीमानाची पध्दती स्वयंस्फुर्तीने स्विकारुन आरोग्याचे संवर्धन व कुटुंबाचे कल्याण साधून समाजाचा, देशाचा विकास घडवून आणने म्हणजेच कुटुंब नियोजन.

हे लक्षात येतात तरुणांनी योग्य वयात लग्न, योग्य वयात अपत्य प्राप्ती, दोन मुलांतील योग्य अंतर आणि एक किंवा दोन मुलानंतर कुटुंब शस्त्रक्रिया करणे यावर अधिक भर दिल्यास, लोकसंख्या स्थिर करण्यास आणि देशाच्या शेती, औदयोगिकरण आणि इतर विकासात्मक बाबींच्या योग्य जडणघडणीस मोलाचे सहकार्य लाभेल.

कल्याण विषयक धोरण आणि त्याला समाजाचा प्रतिसाद या दोन्ही बाबी परस्पर पुरक आहेत.

देशातील उपलब्ध संसाधनांच्या तुलनेत देशाची लोकसेख्या असेल, तर त्या देशातील लोकांचे जीवनमान उंचावण्यास मदत होते. मात्र लोकसंख्येच्या तुलनेत संसाधन उपलब्ध नसेल तर लोकसंख्या वाढीचे अर्थकारणावर विपरीत परिणाम होत असतात. समाजातील नागरिकांना दरवर्षी जास्त अन्नधान्य, शाळा, घरे, दवाखाने आणि नोक़र–यांची गरज भासत असते आणि या सर्वांच्या पूर्ततेसाठी जादा आर्थिक भांडवलाची गरज असते. भारतासारख्या विकसनशील देशात असे जास्तीचे भांडवल सहजासहजी उपलब्ध होऊ शकत नाही. सध्याच्या लोकसंख्या विस्फोटामुळे राष्टाचे अर्थकारण गुदमरले आहे. यात कोविड–१९ या आजारामुळे अर्थकारणावर अधिकच विपरित परिणाम झालेला आहे.

लोकसंख्या वाढीस सामाजिक कारणे लक्षात घेतल्यास योग्य जोडप्यांना गैरसमजूतींमुळे कुटुंब नियोजन साधनांचे महत्व कळत नाही, त्यामुळे साधनांचा वापर होत नाही. पर्यायाने कुटुंबातील लोकांची संख्या चढत्याक्रमाने वाढते. अज्ञान आणि गैरसजूतींमुळे विवाहाचे योग्य वय, गर्भधारणा, नियोजित मातृत्व, दोन मुलांमधील सुरक्षित अंतर आणि याकरिता उपलब्ध साधनांचा पुरेसा वापर केला जात नाही. काही ठराविक समाजात स्त्री म्हणजे पुररुत्पादनाचे साधन समजल जाते त्यामुळे नको असलेले बाळंतपण त्यांच्यावर लादले जात आहे. यामुळे जन्मदर कमी होण्यास अडथळा निर्माण होतो.

समाजात लग्न होणे ही एक सार्वत्रिक बाब समजली जाते. एवढेच नव्हे तर लग्नानंतर लवकर मूल होणे आणि कमी वयात बाळंतपण होणे या बाबी ग्रामीण आणि शहरी भागात आजही मोठया प्रमाणात दिसून येतात. असे असले तरी मुलगाच हवा हा हव्यास आणि १८ वर्षाआधी मुलीचे लग्न करणे या दोन गोष्टींमुळे लोकसंख्येचा विस्फोट होत आहे. तेंव्हा समाजातील प्रत्येक घटकांनी १८ वर्षा आधी मुलींचे लग्न होणार नाहीत आणि २० वर्षापुर्वी पहिले बाळंतपण होणार याकडे विषेश लक्ष द्यावे.

समाजावर होणारे विविध दुष्परिणाम-

वरील विविध बाबी पाहू जाता लोकांना रोजगाराच्या संधी अपुऱ्या पडतात, बेरोजगारीत अवाढव्य वाढ होते, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या, चोऱ्या, दरोडे, व्यसनाधिनता असे अनेक अपराध वाढतात आणि दुरावस्था निर्माण होते. जमीन, पाणी आणि हवा हे पर्यावरणाचे महत्वाचे घटक आहेत. निसर्ग पर्यावरणास संतुलीत ठेवतो पण यास अनेक मर्यादा पडतात. वाढत्या लोकसंख्येच्या गरजा भागविण्यासाठी औद्योगिकरण, शहरीकरण वाढल्यामुळे तपमान वाढून जागतिक संकट निर्माण होत आहे. शेतातील उत्पन्न वाढविण्यासाठी रासायनिक खते, किटकनाशके आणि औषधांच्या वाढत्या वापरामुळे दुषीत अन्नधान्य आणि फळ भज्यांचे सेवन होत आहे. शहरातील वाढत्या गर्दीमुळे जंगलतोड वाढल्यामुळे निसर्गाचे चक्र बदलत आहे. शहरातील वाढत्या गर्दीमुळे अपुऱ्या आणि दर्जाहिन घरात लोकांना राहावे लागत आहे. स्थलांतरामुळे व्यक्ती लैगिक आजारांना बळी पडत आहेत.

उद्यानांच्या ठिकाणी नागरिकांनी पाळावयाचे नियम

काय करावे

- बाहेर पडताना पुन्हा वापरता येईल अशा मास्कचा वापर करा
- शुभेच्छा देण्यासाठी इतर मार्गांचा अवलंब करा, शारीरिक संपर्क टाळा
- स्वत: व इतरांमध्ये कमीतकमी 1 मीटर (3 फूट) अंतर ठेवा
- आपल्या चेहऱ्याला किंवा मास्कच्या पुढील भागास स्पर्श करू नका
- घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी आपले हात स्वच्छ धुवा व सॅनिटायझर वापरून सतत हात स्वच्छ करत रहा
- घरी परतल्यानंतर आपल्या खाजगी वस्तू (चावी, मोबाईल इत्यादी) निर्जंतुक करा
- कोविड-19 संबंधित लक्षणे आढळल्यास त्वरित 104 वर संपर्क साधा.
- सेतू ॲप डाऊनलोड करून घ्या

काय करू नये

- मोठ्या संख्येने एकत्र गर्दी करू नका
- उद्यानात खाण्या-पिण्याच्या गोष्टी घेऊन जाऊ नका व आसपास कचरा करू नका
- हातमोजे (हॅन्ड ग्लोव्हज) घातल्याशिवाय कोणत्याही गोष्टीस किंवा पृष्ठभागास स्पर्श करू नका
- आपल्या खाण्या-पिण्याच्या किंवा इतर गोष्टी इतरांसह शेअर करू नका
- सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे हा दंडनीय अपराध आहे

श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री

श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री

श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री

श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

श्री. राजेंद्र पाटील-यड्रावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

mygov मेरी सरकार

सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

NHM राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

शाळा / महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांनी पाळावयाचे नियम

काय करावे

- शुभेच्छा देण्यासाठी इतर मार्गांचा अवलंब करा, शारीरिक संपर्क टाळा
- स्वत: व इतरांमध्ये कमीतकमी 1 मीटर (3 फूट) अंतर ठेवा
- बाहेर पडताना पुन्हा वापरता येईल अशा मास्कचा वापर करा
- घरातून बाहेर पडण्यापूर्वी आपले हात साबण व पाणी वापरुन स्वच्छ धुवा व सॅनिटायझर बाळगून सतत हात स्वच्छ करत रहा
- घरी परतल्यानंतर आपल्या खाजगी वस्तू (चावी, मोबाईल इत्यादी) निर्जंतुक करा
- अफवांवर विश्वास ठेवू नका व चुकीची माहिती इतरांसह शेअर करु नका
- कोविड-19 संबंधित लक्षणे आढळल्यास त्वरित 104 वर संपर्क साधा.
- सेतू ॲप डाऊनलोड करुन घ्या

काय करू नये

- मोठ्या संख्येने कॅन्टीन किंवा सार्वजनिक ठिकाणी एकत्र जमू नका
- आपल्या चेहऱ्याला किंवा मास्कच्या पुढील भागास स्पर्श करु नका
- सार्वजनिक ठिकाणी / खुल्या जागेत थुंकू नका. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे हा दंडनीय अपराध आहे
- आपल्या खाजगी गोष्टी इतरांसह शेअर करु नका
- इतरांशी भेदभावाने वागू नका. कोविड-19 संबंधित फेक न्यूज किंवा अफवांविरुद्ध चला आवाज उठवूया

श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री

श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री

श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री

श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

श्री. राजेंद्र पाटील-यड्रावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

mygov मेरी सरकार

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NHM राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

बाजारपेठेत विक्रेत्यांनी पाळावयाचे नियम

- सतत वापरात येणारे किंवा स्पर्श करण्यायोग्य पृष्ठभाग जसे काउंटर, स्विचबोर्ड्स, डोअर नॉब आणि इमारतीच्या आजूबाजूचा परिसर नियमितपणे निर्जंतुक करावे.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमधील सतत वापरात येणाऱ्या गोष्टी उद्वाहक, शौचालय, बॅनिस्टर/ हॅन्डरेल्स इत्यादी नियमितपणे निर्जंतुक होत आहेत याची खात्री करावी.
- मॉल व्यवस्थापकांनी मॉलमध्ये प्रवेशद्वारावर थर्मल स्क्रीनिंगची सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- वातानुकूलित यंत्र वातावरणाशी अनुकूल करून घ्यावे.
- वापरलेल्या मास्क व ग्लोव्हजची योग्य विल्हेवाट लावण्यासाठी सुविधा उपलब्ध आहे याची खात्री करावी.
- मॉलमध्ये प्रमुख ठिकाणी राज्य नियंत्रण कक्ष क्रमांक 104 आणि मानसिक आरोग्यासाठी हेल्पलाईन क्रमांक 080461110007 या हेल्पलाईन क्रमांकांची माहिती उपलब्ध आहे याची खात्री करा.
- मॉलमधील सर्व स्टाफ व खरेदीदार शारीरिक अंतराच्या नियमाचे पालन करत आहेत याची खात्री करा.
- खरेदीदार मॉलमधील कोणत्याही वस्तूला किंवा गोष्टीला स्पर्श करणार नाही याची खात्री करा.
- खरेदीदारांना मास्कचा वापर करणे बंधनकारक करा.

श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री

श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री

श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री

श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

श्री. राजेंद्र पाटील-यड्रावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

mygov मेरी सरकार

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION MAHARASHTRA NHM राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र

unicef for every child

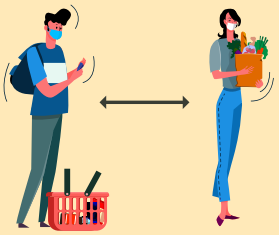
/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

mygov मेरी सरकार

कोविड-19 विरुद्ध लढण्यासाठी नवीन सामान्य नियम

काय करावे

शुभेच्छा देण्यासाठी नमस्कार करा, शारीरिक संपर्क टाळा.



स्वतः व इतरांमध्ये कमीतकमी १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.

पुन्हा वापरता येण्यासारख्या मास्कचा सतत वापर करा.

श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन करा, खोकताना व शिंकताना आपल्या तोंडावर व नाकावर रुमाल अथवा टिश्यू पेपर धरा.

वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरून स्वच्छ धुवा किंवा अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझर ने स्वच्छ करा.

डिजिटल डिवायसेस

सतत स्पर्श करण्यायोग्य गोष्टी व पृष्ठभाग नियमितपणे निर्जंतुक करा

श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री

श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री

श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री

श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

श्री. राजेंद्र पाटील-यड्रावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

mygov मेरी सरकार

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

mygov मेरी सरकार

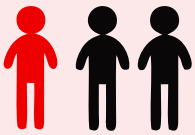
कोविड-19 विरुद्ध लढण्यासाठी नवीन सामान्य नियम

काय करू नये?

अनावश्यक प्रवास टाळा.

सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका.

आपले तोंड, नाक व डोळ्यांना सतत स्पर्श करणे टाळा.



कोविड-१९ रुग्णांशी किंवा काळजीवाहू लोकांशी किंवा कोविड-१९ शी लढणाऱ्या लोकांशी भेदभावाने वागू नका.

सामाजिक कार्यक्रम पुढे ढकलता आले नसल्यास कमीतकमी लोकांना निमंत्रित करा.

सार्वजनिक/ गर्दीच्या ठिकाणी, मोठी संमेलने, कार्यक्रमांमध्ये जाणे टाळा.

श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री

श्री. अजित पवार
मा. उपमुख्यमंत्री

श्री. बाळासाहेब थोरात
मा. महसूल मंत्री

श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

श्री. राजेंद्र पाटील-यड्रावकर
मा. राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा :- राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 • राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394 • टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104

mygov मेरी सरकार

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC | राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

Ministry of Health and Family Welfare
Government of India

Help us to help you

कोविड-19 रोखण्यासाठी वर्तणुकीत बदलाची सचित्र मार्गदर्शिका

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NHM राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

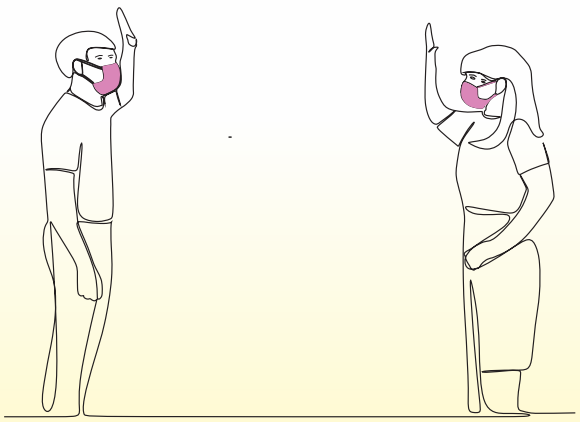
तुम्हाला माहिती असेलच कि कोविड-19 च्या उद्रेकामुळे सर्वांना अभूतपूर्व आणि अनपेक्षित आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे. त्यांचा मुकाबला करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकजूट होणे आणि सर्वांना हातभार लावणे आवश्यक आहे.

नोवेल करोना व्हायरसचा (कोविड-19) मुकाबला करण्यासाठी केंद्र सरकार आणि राज्य सरकारने सर्व आवश्यक उपाययोजनांची प्रभावी अंमलबजावणी केली असली तरी या रोगाची दीर्घकाळ हाताळणी करायची असेल तर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना आणि योग्य सवयींचे महत्त्व अविरतपणे अधोरेखित करणे गरजेचे आहे.

या मार्गदर्शक पुस्तिकेमध्ये 15 प्रतिबंधात्मक सवयींची व्यापक सूची देण्यात आली आहे जी या प्राणघातक विषाणूवर यशस्वीपणे मात करण्यासाठी अत्यंत महत्वाची आहे.

जर प्रत्येकाला आपापले उद्दिष्ट आणि आपापली जबाबदारी यांची जाणीव असेल तरच विषाणूबरोबरची ही लढाई आपणाला जिंकता येईल.

लोकांना शारीरिक अंतर राखून भेटा, नमस्कार करा

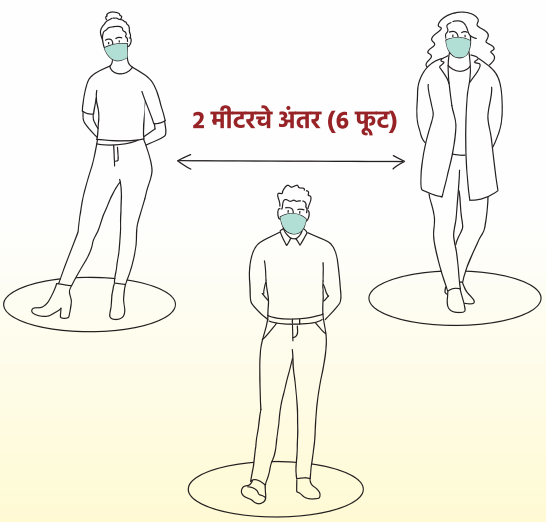


शारीरिक अंतर पाळा

शारीरिक अंतर पाळा

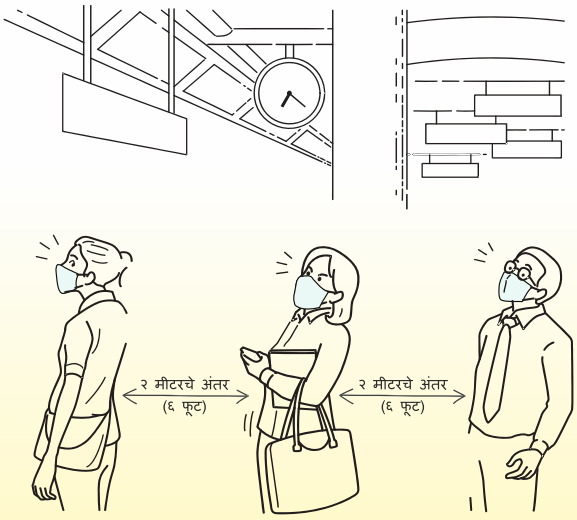
शारीरिक संपर्क टाळणे ही जबाबदार वर्तणूक आहे कारण त्यामुळे कोविड-19 आजाराचा तसेच इतर विषाणूंचा प्रसार थोपवता येतो.

जबाबदारीने वागा!
कोणत्याही प्रकारचा शारीरिक संपर्क न होऊ देतो एकमेकांना भेटा.



शारीरिक अंतर पाळा

सर्व सार्वजनिक ठिकाणी शारीरिक
अंतर राखण्याच्या नियमांचे पालन करा
किमान 2 मीटर (6 फूट) शारीरिक अंतर राखा.

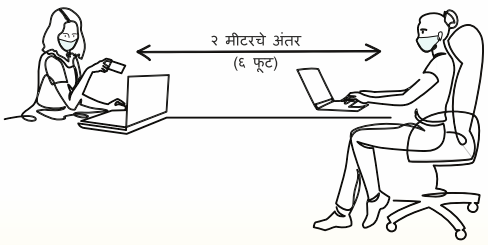


शारीरिक अंतर पाळा

विशेषत: जेव्हा तुम्ही जीवनावश्यक वस्तू खरेदी करण्यासाठी
तसेच भाजी किंवा फळबाजार,
दुग्धालय, औषधालय, रुग्णालय इत्यादी ठिकाणी जाल.

शारीरिक अंतर पाळा

जेव्हा तुम्ही एका खोलीत/कार्यालयात
इतर लोकांबरोबर असाल तेव्हा देखील शारीरिक अंतर राखा



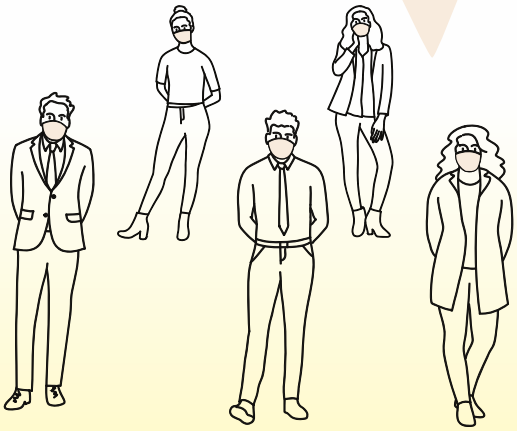
पुनर्वापर करण्याजोगे घरगुती मास्क सदैव वापरा

मी मास्क वापरणार, करोनाला हरवणार!

घरगुती मास्क (मुखपट्टी) वापरणे गरजेचे आहे का?

पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

घरगुती मुखाच्छादन किंवा मास्कमुळे (मुखपट्टीमुळे) श्वसनसंस्थेच्या कोणत्याही प्रकारच्या संसर्गाचा प्रसार रोखता येतो आणि सामान्यत: समुदायाचे रक्षण होते.



पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

मास्क (मुखपट्टी) कसा बांधावा?

1. नासिकेचा फासा नाकावर घट्ट बसेल अशारीतीने मुखपट्टी बांधा. बाहेरच्या बाजूच्या चुण्या खालच्या दिशेने असाव्यात.

2. चुण्या उलगडा जेणेकरुन तोंड आणि नाक पूर्ण झाकले जाईल.

3. मास्कवरच्या दो-या आधी बांधा आणि नंतर खालच्या दो-या बांधा. चेहरा आणि मुखपट्टी यामधे फट राहता कामा नये.

4. मास्कच्या बाहेरच्या बाजूस स्पर्श करु नका.

5. मुखपट्टी काढताना आधी खालच्या दो-या सोडवा आणि नंतर वरच्या दो-या सोडवा

6. दर 8 तासांनी ओले/दमट झालेले मास्क बदला.

7. शिफारस केलेल्या पद्धतीने मास्कची योग्य विल्हेवाट लावा.

8. मास्क काढल्यावर हात स्वच्छ धुवा.

9. एकदा वापरण्याजोग्या मास्कचा पुनर्वापर करु नका.

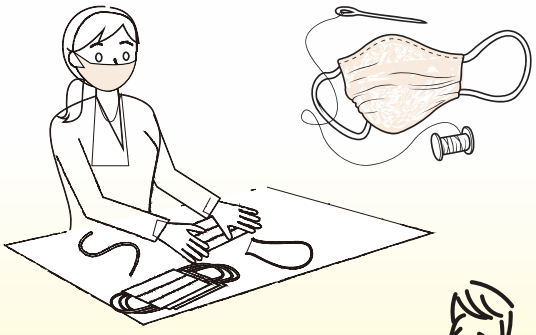
मी मास्क सतत वापरणे गरजेचे आहे का?

मास्क (मुखपट्टी) वापरण्याचे
तीन महत्वाचे प्रसंग लक्षात ठेवा.

1. अत्यावशक प्रवासाला किंवा सार्वजनिक ठिकाणी जाताना
2. एकाच खोलीत इतरांबरोबर असाताना
3. जर खोकला, सर्दी किंवा ताप ही लक्षणे दिसून आली तर

पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

स्व-संरक्षणासाठी तुम्ही घरच्या
घरी मास्क सहजरित्या बनवू शकता.



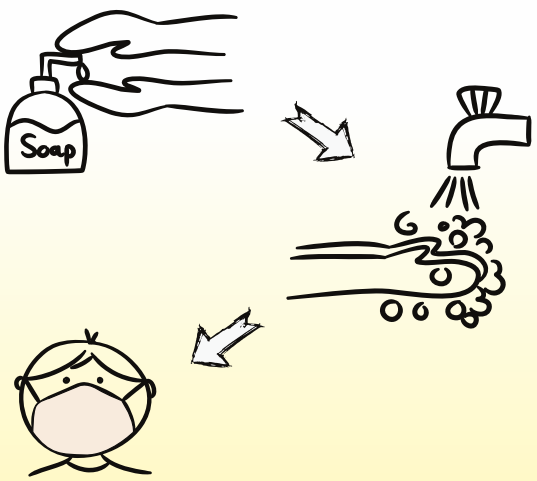
खरंच?

पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

होय! www.mohfw.gov.in या
संकेतस्थळावर जा आणि
'मुखाच्छादन कसे बनवायचे' ही
माहितीपुस्तिका वाचा

पुनर्वापर करण्याजोगे मास्क वापरा.

**मास्क बांधण्यापूर्वी
साबण आणि पाण्याने हात धुणे आणि
अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझरने
स्वच्छ करणे नेहमी लक्षात ठेवा.**



डोळे, नाक आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा

आपल्याला नकळतपणे
चेह-याला स्पर्श करण्याची सवय असते...
आता अधिक काळजी घेऊया!

आपण अनेक पृष्ठभागांना स्पर्श करतो,
त्यामुळे जंतू व विषाणू सहजपणे आपल्या
हाताला चिकटू शकतात.

दूषित हातांमुळे विषाणू आपले
डोळे, नाक व तोंडामध्ये जातात

तिथून विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश
करतात आणि आपण आजारी पडतो

खरोखरच, तुमची सुरक्षितता केवळ
तुमच्याच हाती आहे!

श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा

श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा

खोकताना किंवा शिंकताना तुमचे नाक आणि तोंड टिश्यू पेपरने किंवा हातरुमालाने झाका.

श्वसनसंस्थेच्या स्वच्छतेचे पालन करा

तुमच्यापाशी टिश्यू पेपर किंवा हात रुमाल नाही का? तुमच्या बाहीमध्ये खोका किंवा शिंका

लक्षात ठेवा! खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर ताबडतोब हात धुवा.

हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!

हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!

लक्षात ठेवा! तुमची सुरक्षितता तुमच्याच हाती आहे!

साबण आणि पाण्याने तुमचे हात वारंवार कमीत कमी 20 सेकंद व्यवस्थित धुवा

#मीच माझा रक्षक!

हात वारंवार आणि व्यवस्थित धुवा!

आपल्या हातांच्या स्वच्छतेच्या महानायकांना भेटा!

मला वापरुन पाण्याने वारंवार धुवा कोविड-19 सह कोणत्याही विषाणूपासून तुमचे रक्षण करण्यासाठी मी सज्ज आहे.

अल्कोहोलयुक्त हँड सॅनिटायझर जर साबण आणि पाण्याची सुविधा उपलब्ध नसेल तर तुम्ही माझा वापर करु शकता.

वारंवार हाताळले जाणारे पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जंतुक करा

वारंवार हाताळले जाणारे पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जंतुक करा

मीच माझा रक्षक

वारंवार हाताळले जाणारे पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जंतुक करा

लक्षात ठेवा! पर्यावरणीय स्वच्छतेचे यथायोग्य पालन केल्यामुळे तुमचा परिसर सुरक्षित होतो.

हे कसे शक्य आहे?

कारण संसर्गजन्य शिंतोडे आसपासच्या पृष्ठभागांवर चिकटण्याची शक्यता असते.

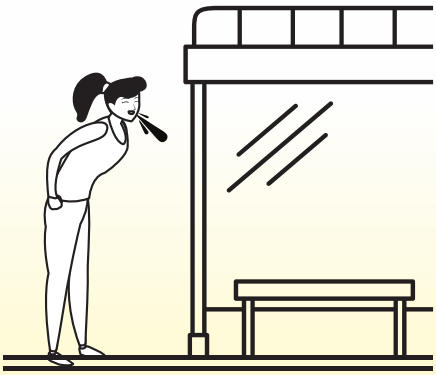
तुम्ही रासायनिक जंतुनाशके वापरुन पृष्ठभाग स्वच्छ करु शकता.

परंतु थांबा... निर्जंतुक करताना हातमोजे घालण्यास विसरु नका.

उघड्यावर थुंकू नका

जबाबदार नागरिक व्हा!

लक्षात ठेवा! जेव्हा प्रत्येकवेळी तुम्ही सार्वजनिक ठिकाणी थुंकता तेव्हा तुम्ही स्वत:चा आणि इतरांचा जीव धोक्यात घालता.



उघड्यावर थुंकू नका

सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे कोविड-19 पसरण्याचा धोका वाढू शकतो.

यामधे तंबाखूच्या धूर-विरहीत उत्पादनांचे सेवन केल्यावर थुंकण्याचाही समावेश आहे.

उघड्यावर थुंकू नका

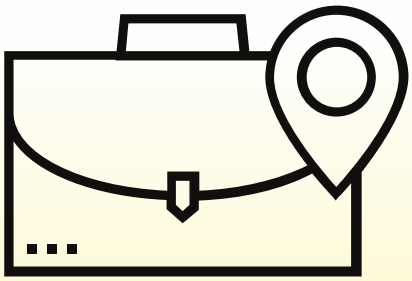
सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे कोविड-19 पसरण्याचा धोका वाढू शकतो.

यामधे तंबाखूच्या धूर-विरहीत उत्पादनांचे सेवन केल्यावर थुंकण्याचाही समावेश आहे.

उघड्यावर थुंकू नका

लक्षात ठेवा –
सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे
हा कायद्याने गुन्हादेखील आहे.

अनावश्यक प्रवास टाळा



अनावश्यक प्रवास टाळा

आणि जर तुम्ही घराबाहेर पडलात तर
मास्क वापरा आणि शारीरिक अंतर
राखण्याचे पालन करा.

कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करू नका..

करून सर्वांचा सन्मान,
करोना योद्ध्यांचा आम्हा अभिमान!

कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करु नका..

कोविड-19 बाधित व्यक्ती व त्यांच्या कुंटुबियांबद्दल
आपलेपणा, आदर, करूणा बाळगा,
तसेच त्यांना मदत करा.

कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करु नका..

लक्षात ठेवा – जेव्हा लोक कोविड-19च्या कोणत्याही लक्षणांवर लक्ष ठेवतात आणि त्यांची तपासणी करण्यासाठी पुढे येतात तेव्हा ते या रोगाला हरवण्याची संधी देत असतात.

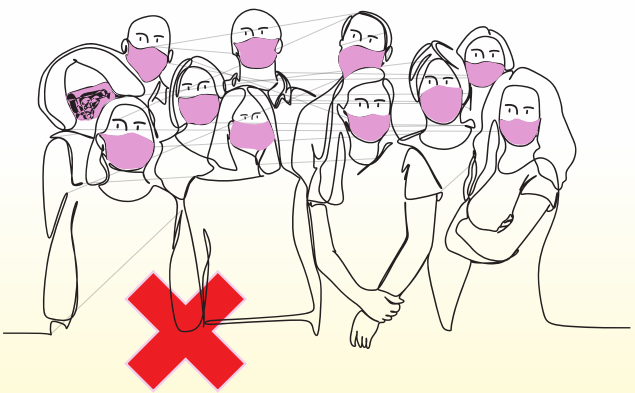
तुमच्या आरोग्याची देखरेख करण्यासाठी
आरोग्य सेतू ॲप डाऊनलोड करा.

कोणत्याही व्यक्तीविरुद्ध भेदभाव करु नका..

आपले रक्षण करण्यासाठी चोवीस तास कार्यरत असलेले
डॉक्टर्स, परिचारिका, पोलीस, सफाई कामगार
यांचे मनोबल वाढवा.

आता वेळ आली आहे..
अभिमान बाळगण्याची
धीर देण्याची
आदर दाखवण्याची
प्रोत्साहन देण्याची..

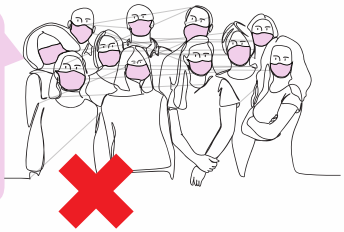
गर्दी करु नका –
सुरक्षिततेचे पालन करा

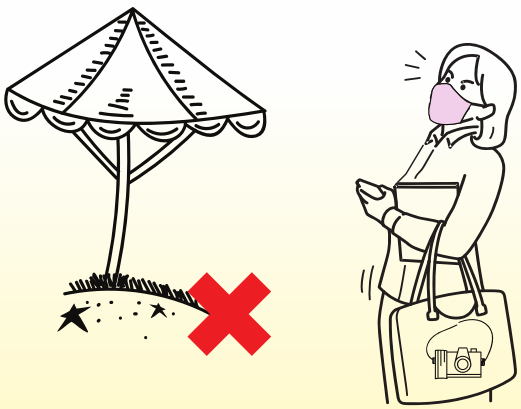


जबाबदार नागरिक व्हा,
करोनाला दूर ठेवा!

गर्दी करु नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

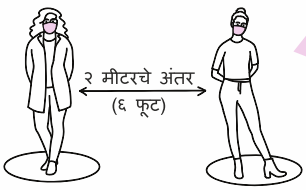
कार्यक्रमांना व समारंभांना मर्यादित प्रमाणात जा आणि गर्दीच्या ठिकाणी अजिबात जाऊ नका.



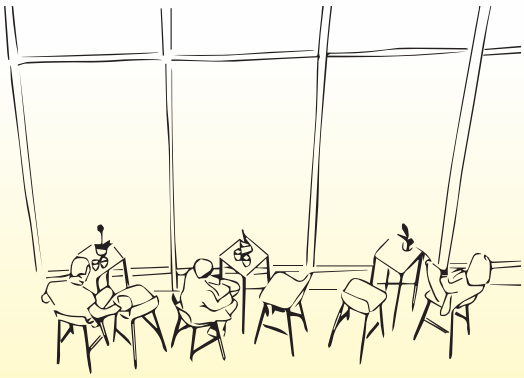


गर्दीच्या ठिकाणी किंवा मोठ्या कार्यक्रमांना व समारंभांना गेल्यामुळे कोविड-19 चा संसर्ग होण्याचा धोका वाढतो.

गर्दी करु नका – सुरक्षिततेचे पालन करा



एकमेकांपासून किमान 2 मीटर (6 फूट) अंतर राखणे उचित आहे.



लांबणीवर टाकता न येणा-या महत्वाच्या कार्यक्रमांसाठी उपस्थितांची संख्या कमीत कमी ठेवा

गर्दी करु नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

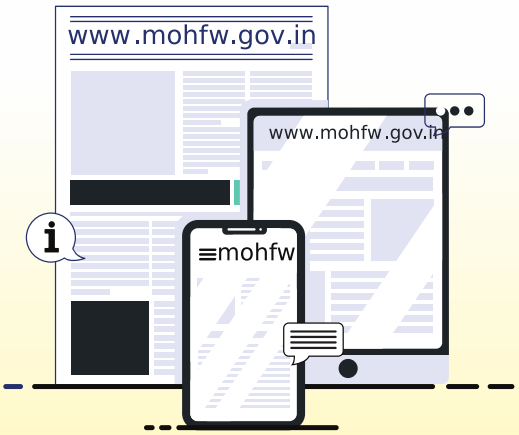
अहो! तुम्ही तुमच्या आप्तांना आणि सहका-यांना फोन व इंटरनेटव्दारे (व्हर्च्युअली) संपर्क करण्याचा प्रयत्न केला आहे का? प्रयत्न करा,
असे करणे सुरक्षित आहे!

हात द्या.. साथ द्या.. सुरक्षित रहा!

गर्दी करु नका – सुरक्षिततेचे पालन करा

छाननी न केलेली किंवा नकारात्मक माहिती समाजमाध्यमांवर देऊ नका.

कोविड-19 संबंधित माहिती विश्वसनीय स्त्रोतांकडून मिळवा



कोविड-19 संबंधित माहिती विश्वसनीय स्त्रोतांकडून मिळवा

अनेक स्त्रोतांद्वारे कोविड-19 संदर्भातील माहिती मिळत आहे. त्यांपैकी मी कोणत्या माहितीवर विश्वास ठेवू?

केंद्र सरकारचे, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचे संकेतस्थळ (www.mohfw.com) व महाराष्ट्र शासनाचे, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे संकेतस्थळ www.arogya.maharashtra.gov.in हे कोविड-19 ची माहिती मिळवण्याचे सर्वात विश्वसनीय स्त्रोत आहेत. या संकेतस्थळांवर तुम्हाला कोविड-19 संबंधी सर्व अद्ययावत माहिती आणि वस्तुस्थिती मिळेल.

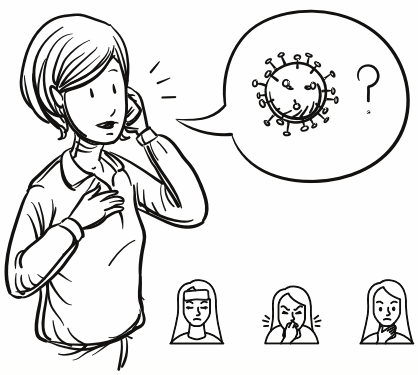
/MahaArogyaIECBureau

@MahaHealthIEC

/mahahealthiec

/MahaHealthIEC

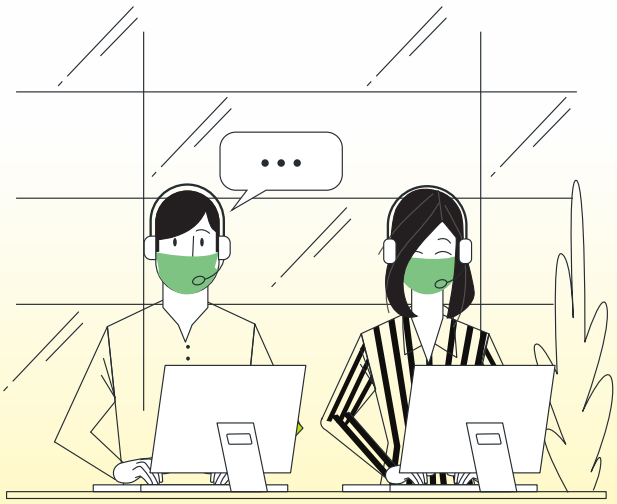
कोणतेही प्रश्न किंवा शंका असल्यास 1075 या राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्रमांकावर किंवा राज्य हेल्पलाईन 104 वर संपर्क साधा



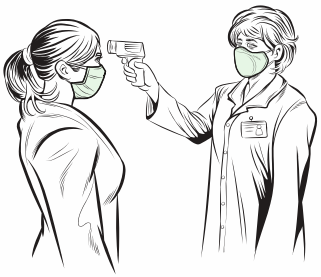
जर तुम्हाला कोविड19 संबंधी काही प्रश्न असले किंवा ताप, खोकला वा श्वासोच्छ्वास करताना त्रास यासारखी लक्षणे दिसून आली तर 1075 (टोल फ्री) या राष्ट्रीय हेल्पलाईन किंवा राज्य हेल्पलाईन 104 या क्रमांकावर संपर्क साधा.

ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या!

तुमची लक्षणे सांगण्यास संकोच करू नका लक्षात ठेवा!
जेवढ्या लवकर वैद्यकीय मदत घ्याल तेवढ्या लवकर तुम्ही या आजारातून बरे व्हाल!



ताण किंवा चिंता असल्यास मनोसामाजिक मदत घ्या



सार्वजनिक आपात्कालीन परिस्थिती किंवा रोगाच्या उद्रेगाशी सामना करणे हा प्रभावित झालेल्या किंवा न झालेल्या लोकांसाठी आणि त्यांच्या कुटुंबियांसाठी कसोटीचा काळ आहे.

कोणत्याही प्रकारचा ताण किंवा त्रास यांच्याशी संबंधित प्रश्न व समस्या हाताळण्यासाठी तुमच्याकरिता मनोसामाजिक मदतसेवा सदैव उपलब्ध आहे.

चिंतेच्या किंवा तणावाच्या भावनांकडे दुर्लक्ष करु नका किंवा त्या दाबून ठेवू नका.

080046110007 या राष्ट्रीय मनोसामाजिक टोल-फ्री हेल्पलाईन 104 क्रमांकावर संपर्क साधा.

चला सर्व मिळून कोविड-19चा मुकाबला करुया!
बदलूया आपला व्यवहार, करुया करोनावर वार!

चला चला हो चला चला

(चाल–चली चली हो चली चली

चला चला हो चला चला
चिकुनगुनियाला हटवू चला ।
गाव आपले स्वच्छ करूनी
चिकुनगुनियाला हळवू चला ।।धृ.।।

पाणी साठे स्वच्छ करू
डास आळ्या नष्ट करू ।
आठवड्यातून एकदा पाणी साठे
कोरडे करूया चला चला ।।१।।

गाव आपले आहे घाण ।
गल्लोगल्ली तुंबली गटार ।
डास, माशामुळे आजाराने ।
जनता झाली हो हैराण ।।२।।

चिकुनगुनिया हा आजार ।
दिवसा एडीस् डास चावून ।
तिव्र ताप, डोके सांधे दुखी ।
पुरळ, उलट्या आहेत प्रमुख लक्षण
।।३।।

गप्पी मासे हा एक उपाय ।
सोडावे आपल्या पाणीसाठ्यात ।
डास अळ्यांचा नाश होऊनी ।
डासांचे उच्चाटन करु चला ।।४।।

गप्पीमासे, कोरडा दिवस ।
चिकुनगुनियाचा आहे हा दुश्मन ।
राजेंद्रचा हा उपदेश ऐकूनी
चिकुनगुनियाला हळवू चला ।।५।

आला रे आला

(चाल–धनगरवाड्यात घुसला...)

आला रे आला गावाध्ये चिकुनगुनिया आला ।
तीव्र ताप, डोके, सांधे दुखी,
पुरळ उलट्या घेवूनी आला ।
या चिकुनगुनियाचे कारण,
गावामध्ये पाणीसाठे फार ।
पाणी साठे नाही धुत हो सत्वर,
त्यात अंडी घालती मच्छर ।
पाण्यात अंडी, अळी कोष वाढुनी
मच्छर होतात फार ।।१।।

ह्या चिकुनगुनिया आजारानं
माणसे होतीत हैराण ।
पैसा आणि आपले काम
बुडती प्रामुख्यानं ।
स्वच्छतेच्या अभावानं
गावामध्ये आजारी पडती सगळे जण ।।२।।

ह्या चिकुनगुनिया आजारात
नाही औषध आहे खास ।
ताप आणि वेदनाशामक गोळ्या
हे औषध आहे प्रमुख ।
नुसता ताप पाहूनी, स्वत:ला झाला चिकुनगुनिया ।
असे नका म्हणू सकळजन ।।३।।

ह्या चिकुनगुनिया आजाराला
पळवून लावतीत फक्त तुम्हीच जनं ।
आठवड्यातून एकदा पाणी साठे कोरडे करून
करू डासाचे उच्चाटनं ।
उपाय साधा सोपा महिलाजन हो
करावा प्रत्येकाने ।।४।।

अशा चिकुनगुनिया आजाराने
थैमान घातलं या वेगानं ।
चिकुनगुनियाचे कारण आणि उपाय
हातात तुमच्या हो जन ।
राजेंद्र फंडचे कवण वाचुनि
बोध होईल हो सत्वर ।।५।

जरा विचार करा आणि त्यांचे आभार व्यक्त करा!

आपले आरोग्य सेवक/ सेविका/ कर्मचारी असण्याव्यतिरिक्त ती एक आई, मुलगी, बहीण व पत्नी आहे आणि तो एक मुलगा, वडील, भाऊ व पती आहे.

आपल्या आरोग्य सेवकांसाठी/ अधिकाऱ्यांसाठी समाजातील पूर्वग्रह व भेदभाव/ तिरस्काराच्या वागणुकीचा सामना करण्यापेक्षा कोविड-19 विरुद्ध लढणे अधिक सुलभ आहे.

STOP STIGMA
#TogetherAgainstCOVID-19

चला आपण देखील करोना विरुद्धच्या या लढाईत त्यांच्यासह उभे राहूया

त्यांच्याशी आपुलकीने वागा व त्यांचे आभार व्यक्त करा

त्यांच्या व त्यांच्या कुटुंबियांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे रहा

त्यांच्याशी व त्यांच्या कुटुंबियांशी भेदभावाने किंवा तिरस्काराने वागू नका

कोविड-19 आजाराचा धोका अजून पूर्णपणे टळलेला नाही. हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. परंतु घाबरण्याचे काहीच कारण नाही.
योग्य काळजी घेतल्यास आपला कोविड पासून बचाव होऊ शकतो. स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी खालील मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे

- सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक कार्यक्रमांना अथवा मेळाव्यांना जायचं टाळा. धार्मिक स्थळं, चित्रपटगृह, मॉल्स, जिम, क्रिडा संकुल यांसारख्या सार्वजनिक जागांमधे जायचे टाळा.
- घराबाहेर पडताना, पुन्हा वापरता येण्यायोग्य मास्कचा उपयोग करा. सार्वजनिक जागांमधे किमान 2 मीटर अंतराचा नियम पाळा.
- उघड्यावर थुंकू नका.
- कमीत कमी 2 मीटरचे अंतर पाळणं आवश्यक आहे.
- 20 सेकंद हात स्वच्छ धुवा अथवा सॅनिटायझर वापर करा. अस्वच्छ हातांनी चेहऱ्याला स्पर्श करु नका. वारंवार संपर्कात येणाऱ्या पृष्ठभागांचे निर्जंतुकीकरण करा व त्यांना स्वच्छ ठेवा.
- कोविड-19 बाधित व्यक्तींचा आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्या लोकांचा तिरस्कार करु नका.
- ताप येणे, खोकणे किंवा श्वास घेण्यास त्रास होणे अशी कोविड-19 ची कोणतीही लक्षणे

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 | राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104 | बीएमसी हेल्पलाईन क्र. 1916

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NHM

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

आरोग्य सेवक हे आपले कोविड-19 संरक्षक आहेत!

आरोग्य सेवक आपले आरोग्य जपण्यासाठी कोविड-19 विरुद्ध लढत आहेत आणि त्यांना तिरस्कार व भेदभावाच्या वागणुकीचा सामना करावा लागत आहे.

भेदभाव नको अभिमान बाळगा

STOP STIGMA

#TogetherAgainstCOVID-19

हीच वेळ आहे त्यांच्याप्रति आदर, सहानुभूती, आपुलकी दाखविण्याची

त्यांच्याशी आपुलकीने वागा व त्यांचे आभार व्यक्त करा

त्यांच्या व त्यांच्या कुटुंबियांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभे रहा

त्यांच्याशी व त्यांच्या कुटुंबियांशी भेदभावाने किंवा तिरस्काराने वागू नका

कोविड-19 आजाराचा धोका अजून पूर्णपणे टळलेला नाही. हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. परंतु घाबरण्याचे काहीच कारण नाही.
योग्य काळजी घेतल्यास आपला कोविड पासून बचाव होऊ शकतो. स्वतःला व इतरांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी खालील मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करणे आवश्यक आहे

- सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक कार्यक्रमांना अथवा मेळाव्यांना जायचं टाळा. धार्मिक स्थळे, चित्रपटगृह, मॉल्स, जिम, क्रिडा संकुल यांसारख्या सार्वजनिक जागांमधे जायचे टाळा.
- घराबाहेर पडताना, पुन्हा वापरता येण्यायोग्य मास्कचा उपयोग करा. सार्वजनिक जागांमधे किमान 2 मीटर अंतराचा नियम पाळा.
- उघड्यावर थुंकू नका.
- कमीत कमी 2 मीटरचे अंतर पाळणं आवश्यक आहे.
- 20 सेकंद हात स्वच्छ धुवा अथवा सॅनेटायझर वापर करा. अस्वच्छ हातांनी चेहऱ्याला स्पर्श करु नका. वारंवार संपर्कात येणाऱ्या पृष्ठभागांचे निर्जंतुकीकरण करा व त्यांना स्वच्छ ठेवा.
- कोविड-19 बाधित व्यक्तींचा आणि त्यांची काळजी घेणाऱ्या लोकांचा तिरस्कार करु नका.
- ताप येणे, सोकणे किंवा श्वास घेण्यास त्रास होणे अशी कोविड-19 ची कोणतीही लक्षणे

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 | राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104 | बीएमसी हेल्पलाईन क्र. 1916

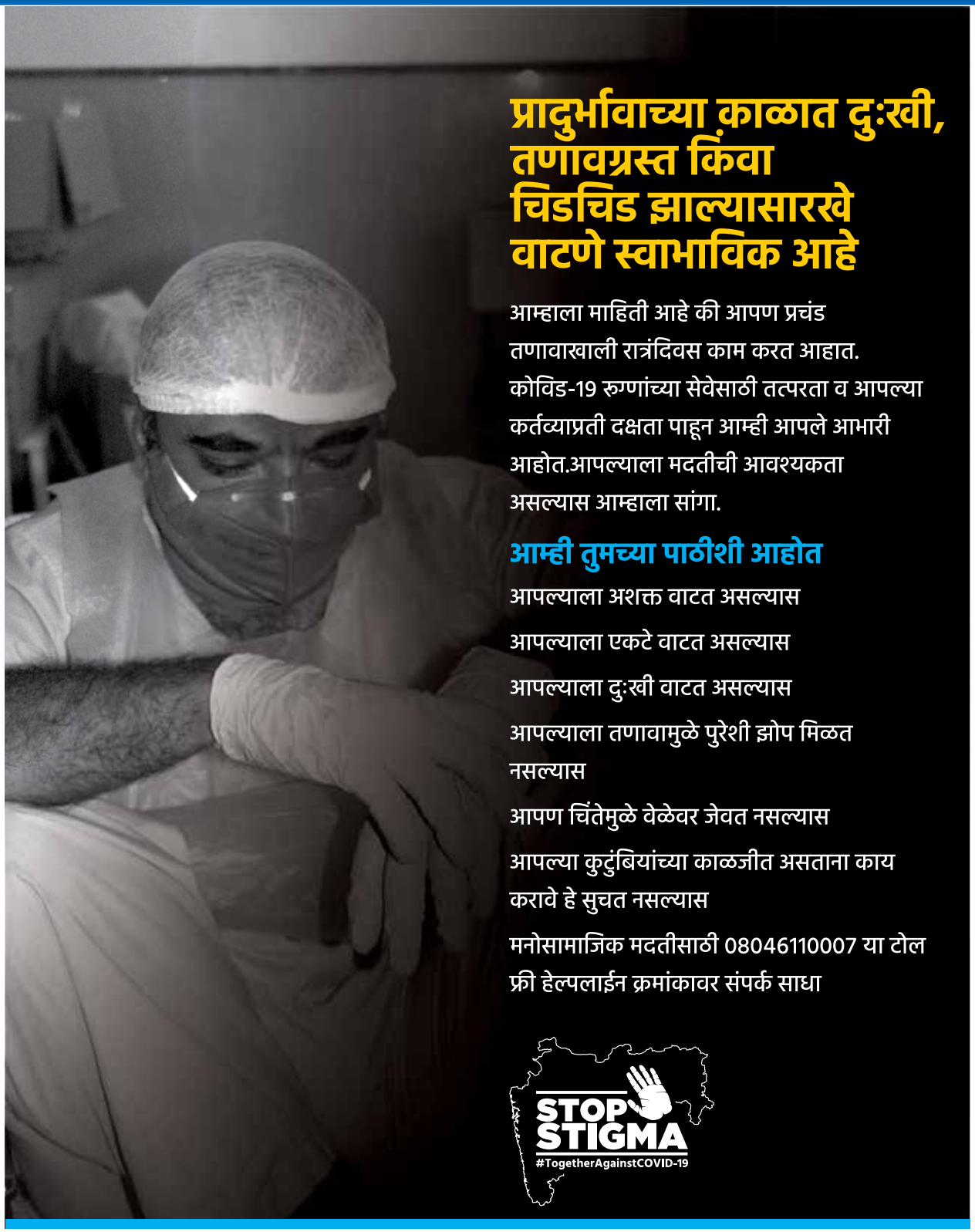
सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NHM

unicef
for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



प्रादुर्भावाच्या काळात दुःखी, तणावग्रस्त किंवा चिडचिड झाल्यासारखे वाटणे स्वाभाविक आहे

आम्हाला माहिती आहे की आपण प्रचंड तणावाखाली रात्रंदिवस काम करत आहात. कोविड-19 रुग्णांच्या सेवेसाठी तत्परता व आपल्या कर्तव्याप्रती दक्षता पाहून आम्ही आपले आभारी आहोत.आपल्याला मदतीची आवश्यकता असल्यास आम्हाला सांगा.

आम्ही तुमच्या पाठीशी आहोत

आपल्याला अशक्त वाटत असल्यास

आपल्याला एकटे वाटत असल्यास

आपल्याला दुःखी वाटत असल्यास

आपल्याला तणावामुळे पुरेशी झोप मिळत नसल्यास

आपण चिंतेमुळे वेळेवर जेवत नसल्यास

आपल्या कुटुंबियांच्या काळजीत असताना काय करावे हे सुचत नसल्यास

मनोसामाजिक मदतीसाठी 08046110007 या टोल फ्री हेल्पलाईन क्रमांकावर संपर्क साधा

STOP STIGMA
#TogetherAgainstCOVID-19

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा

राष्ट्रीय कॉल सेंटर क्र. +91-11-23978046 | राज्यस्तरीय नियंत्रण कक्ष क्र. 020-26127394

टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. 104 | बीएमसी हेल्पलाईन क्र. 1916

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

NHM

unicef
for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

ज्येष्ठांना आवश्यक असणारी औषधी मिळाली आहेत, आता काही काळजी नको.

कोविड-१९ चा प्रसार होण्यापासून थांबवूया, त्याऐवजी सहानुभूती, प्रेम, आधार देऊ या.

#सहानुभूतीदाखवासाहसीबना

UNFPA

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोविड-१९ चा प्रसार होण्यापासून थांबवूया, त्याऐवजी सहानुभूती, प्रेम, आधार देऊ या.

#सहानुभूतीदाखवासाहसीबना

UNFPA

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

NATIONAL HEALTH MISSION

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC @MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

आरोग्यमंथन पुस्तकाचे औपचारिक प्रकाशन संपन्न

मुंबई, दि. १५ : राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागामार्फत प्रकाशित करण्यात 'आरोग्यमंथन' ह्या आरोग्यविषयक लेखमालिकेचे पुस्तक स्वरूप, मंगळवार दिनांक ९ जून २०२० रोजी राज्याचे आरोग्य आयुक्त डॉ अनूप कुमार यादव (भा.प्र.से.) व आरोग्य संचालिका डॉ. साधना तायडे यांच्या शुभहस्ते औपचारिकरित्या प्रकाशित करण्यात आले. सदर पुस्तकाचे लेखक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबईचे कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष) श्री. वैभव पाटील हे आहेत. कोविड साथीच्या पार्श्वभूमीवर यावेळी सोशल डिस्टंसिंगचे काटेकोर पालन करण्यात आले. आरोग्याच्या आढावा बैठकीनंतर आयोजित छोटेखानी अनावरण कार्यक्रमाप्रसंगी विभागाच्या मुंबई आयुक्तालयातील व व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे पुणे राज्य कार्यालयातील सर्व वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित होते. आरोग्याच्या बहुतांशी योजनांची व उपक्रमांची माहिती या पुस्तकाद्वारे उपलब्ध होणार असून आरोग्य जनजागृतीसाठी याचा चांगला वापर होऊ शकेल. सदर पुस्तक ई बुक स्वरूपात सोशल माध्यमाव्दारे सर्वांसाठी मोफत उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. हे पुस्तक लवकरच सर्वांसाठी ई बुकद्वारे उपलब्ध करून देण्याचा मानस आहे.

"आशा"...
करोना मुक्तीच्या

सारिका उनव्हणे,
काननवाडी, घोटी उपकेंद्र.
ता.इगतपुरी,महाराष्ट्र
(आभार महासंवाद)

व्हॉट्स ॲपग्रुपच्या माध्यमातून माहिती अद्ययावत

आम्हांला दिलेल्या रामराव नगरचा एक ग्रुप तयार केला आहे. ज्या-ज्या घरांना आम्ही भेटी देतो त्या घरातील एक व्यक्तीचा व्हॉटस् ॲप नंबर घेवून त्याला त्यांना ग्रुपमध्ये ॲड करातोय. मग त्या ग्रुपमधे प्रत्येक व्यक्तीने कुणी बाहेरुन आले असेल तर त्याची माहिती द्यावी तसेच काही कोरोना आजाराची लक्षणे दिसल्यास, वृद्ध माणसांना काही त्रास झाल्यास ते ग्रुपद्वारे कळवतात. यामुळे आम्हांला प्रत्येक घराला सेवा देणं सहज शक्य होते. हे सर्व काम करत असताना आमचे रुटीन कामेही सुरु आहेत. हा व्याप सांभाळू मी या महिन्यात दोन महिलांच्या प्रसुतीही केली. देश अवघड स्थितीत असताना मदत करताना खूप अभिमान वाटतो

"आशा"...
करोना मुक्तीच्या

रंजना पानडगळे,
उपकेंद्र जाहुले, प्रा. आ. केंद्र अंजनेरी,
ता. सुरगाणा,महाराष्ट्र
(आभार महासंवाद)

लहान मुलांची व वृद्धांची काळजी घेतो

सुरगाणा हा आदिवासी भाग आहे हे लक्षात घेवून कोरोनाचा सर्वे करतांना प्रत्येक घरात सांगितले की, जर घरात लहान मुले व वृद्ध असतील तर त्यांची योग्य काळजी घ्या. तसेच हात धुण्याच्या पद्धती, मास्क वापरण्याचे महत्त्व, सर्दी व खोकला इतर काही लक्षणे दिसल्यास तत्काळ आम्हांला कळविण्यासाठी आम्ही आमचे संपर्क क्रमांक प्रत्येक घरात दिले असल्याचे रंजना पानडगळे यांनी सांगितले.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef
for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

"आशा"... करोना मुक्तीच्या

माधुरी खांदवे,
पिंपळनारे, प्रा. आ. केंद्र,
तळेगाव ता. दिंडोरी,
महाराष्ट्र (आभार महासंवाद)

आम्ही घेतो जनतेची काळजी

मला पाच वर्षांची मुलगी आहे. तिला कधी, सासूबाईंकडे तर कधी जावेकडे सोडून मी कामावर जाते. कोरोनाचे सावट असताना काम करताना भीती वाटते, पण शासनाने दिलेल्या सूचनांचे पालन करून
आम्ही सर्व प्रकारची काळजी घेत काम करीत आहोत. आमच्या गावात आम्ही मास्क व सॅनिटायझरचे महत्त्व समजावून सांगितले व गावानेही सहकार्य केले.

"आशा"... करोना मुक्तीच्या

अनिता निकम,
शिरसमणी उपकेंद्र,
कळवण,महाराष्ट्र
(आभार महासंवाद)

शासन घेतेय आमची काळजी आम्ही घेवू जनतेची

कोरोनाचा सर्वे करताना आमचे कुटुंबिय खूप चिंतेत होते. परंतु शासनाने सर्वेक्षणाचे काम करतांना आवश्यक मास्क, सॅनिटायझर व इतर आवश्यक बाबी दिल्या आहेत. त्यामुळे आम्ही खूप चांगल्या पद्धतीने काम करतोय. शासन आमची काळजी घेत आहे. आम्ही जनतेची घेतोय. तसेच काम करतांना आम्ही सनकोट, मास्क, गॉगल, पाणी, सॅनिटायर्झस या सर्व बाबी घेवूनच बाहेर पडतो त्यामुळे काम करतांना अडचणी येत नाही.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

"आशा"... करोना मुक्तीच्या

प्रिती नाईक निफाड,
उपकेंद्र पिंपळगांव बसवंत, ता.निफाड,
महाराष्ट्र (आभार महासंवाद)

कोरोनातून जग नक्कीच सावरेल

सगळ्या जगाला वेठीस धरणाऱ्या कोरोनाशी दोन हात करायला सगळेच सज्ज आहे. सर्वजण रात्रंदिवस या विषाणूशी लढा देत आहेत. सगळ्यांच्या या प्रयत्नांना यश येवून या संकटातून जग नक्कीचं सावरणार, असा आशावाद निफाड तालुक्यातील प्रिती नाईक यांनी व्यक्त केला. रोज 25 ते 30 घरांचा सर्वे करायचा व नंतर गरोदर माता इतर महिलांविषयीचे कामे करायची. हे सर्व करीत असताना गावात कोणी नवीन आले आहे, यावरही लक्ष ठेवत आहोत. गावकऱ्यांना खूप समजावून सांगत आहोत, गैरसमज न होवू देता काम करीत आहोत.

"आशा"... करोना मुक्तीच्या

सुरेखा खैरनार,
उपकेंद्र नामपूर,
ता. बागलाण,
महाराष्ट्र (आभार महासंवाद)

गावातील लोक डॉक्टरच्या रुपात पाहतात

आम्ही गावातील लोकांसाठी अर्ध्यारात्रीसुद्धा मदतीला धावून जातो. आमचे काम पाहून गावाने आमच्यावर पूर्ण विश्वास टाकला आहे. आशा जे करेल ते गावच्या भल्यासाठीचं. गावातील आरोग्य सेवा देणारा महत्वाचा घटकच समजता, गावातील लोकांचा विश्वास संपादन केल्यामुळे कोरोनाचा सर्वे करताना गावातील लोकांची मदत मिळाली. तसेच वेळोवेळी गावाने मला सन्मानित देखील केले आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

unicef
for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

लेखकांना विनंती

- पुढील अंकापासून वाचकांचे मनोगत हे सदर सुरू करीत आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.

e-mail : ddhsiec@gmail.com / ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. **लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत.** साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वत:चा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.
- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

ऑगस्ट २०२०

- **६ ऑगस्ट** जागतिक हिरोशिमा दिन
- **१ ते ७ ऑगस्ट** स्तनपान सप्ताह
- **१० ऑगस्ट** राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- **१२ ते २५ ऑगस्ट** जागतिक युवा पंधरवाडा
- **१५ ऑगस्ट** स्वतंत्रता दिन
- **२० ऑगस्ट** जागतिक डास दिन
- **२५ ऑ. ते ८ सप्टें.** राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवाडा

सप्टेंबर २०२०

- **५ सप्टेंबर** प्रशिक्षण दिन
- **५ सप्टेंबर** राष्ट्रीय शिक्षक दिन
- **८ सप्टेंबर** नेत्रदान पंधरवडा
- **१ ते ७ सप्टेंबर** पोषाहार सप्ताह
- **८ सप्टेंबर** जागतिक साक्षरता दिन
- **१० सप्टेंबर** जागतिक आत्महत्त्या प्रतिबंध दिन
- **१६ सप्टेंबर** जागतिक ओझोन दिन
- **२१ सप्टेंबर** जागतिक अलझायमर दिन
- **२४ सप्टेंबर** कॅन्सर विरोधी दिन
- **३० सप्टेंबर** जागतिक हृदय दिन

ऑक्टोबर २०२०

- **स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना**
- **१ ऑक्टोबर** रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन
- **२ ऑक्टोबर** स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधीनता प्रतिरोग दिन
- **१ला बुधवार** जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- **९ ऑक्टोबर** जागतिक दृष्टी दिन
- **१० ऑक्टोबर** मानसिक आरोग्य दिन
- **११ ऑक्टोबर** आंतरराष्ट्रीय बालिका दिन
- **१२ ऑक्टोबर** जागतिक संधीवात दिन
- **१३ ऑक्टोबर** जागतिक थ्रोम्बोसिस दिन
- **१५ ऑक्टोबर** जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- **१६ ऑक्टोबर** जागतिक अन्न दिन-बधिरीकरण दिन
- **१७ ऑक्टोबर** जागतिक आघात दिन
- **१८ ऑक्टोबर** जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- **२० ऑक्टोबर** जागतिक अस्थी विदीर्णता दिन
- **२१ ऑक्टोबर** जागतिक आयोडिन न्युनता विकार नियंत्रण दिन
- **२४ ऑक्टोबर** जागतिक पोलिओ दिन
- **२६ ऑक्टोबर** जागतिक स्थुलता दिन
- **२९ ऑक्टोबर** जागतिक पक्षाघात दिन
- **३० ऑक्टोबर** जागतिक काटकसर दिन

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- **वर्गणीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कासाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.**
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिऑर्डरने वर्गणी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती **कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.**
- **प्रशासकीय अधिकारी,** राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयांबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

- **मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग,** 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.

सह्याद्री अतिथीगृह, मुंबई येथे राज्यातील सामान्य नागरिकांना स्वस्त दरात मास्क व सॅनिटायझर मिळावे, त्यांच्या किंमती नियंत्रणात आणण्याबाबत बैठक संपन्न झाली. याप्रसंगी मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण श्री. राजेश टोपे, अन्न व औषध प्रशासन मंत्री डॉ. राजेंद्र शिंगणे, आरोग्य विभागाचे आयुक्त डॉ. अनुप कुमार यादव, अन्न व औषध प्रशासन विभाग आयुक्त अरूण उन्हाळे, हाफकिनचे व्यवस्थापकीय संचालक राजेश देशमुख, विधी व न्याय विभागाचे सहसचिव श्री. जीवने आदी यावेळी उपस्थित होते.

जालना येथे करोना पार्श्वभूमीवर मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण श्री. राजेश टोपे यांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व शासकीय अधिकारी व वैद्यकीय अधिकारी तसेच खाजगी डॉक्टर्स यांची डॉक्टरांना कोविड रुग्णालयात सेवा देणे बंधनकारक करण्यासंदर्भात बैठक घेण्यात आली.

१८ जुलै जागतिक लोकसंख्या दिनानिमित्त जिल्हाधिकारी कार्यालय येथे मा. प्रा. वर्षाताई गायकवाड यांच्या उपस्थितीत कार्यक्रम संपन्न झाला. याप्रसंगी त्यांच्यासमवेत मान्यवर.

Registered
Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)
RNI No. MAHMAR/2000/1736
POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020
Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.
The date of Publication is 20th July 2020
Posting on 21st to 27th of July 2020
Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120
वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/–

प्रति,

कोविड-19 चा प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी आपल्याला खाली सांगितलेल्या 15 गोष्टींचे अनुसरण करणे आवश्यक आहे

- शुभेच्छा देण्यासाठी नमस्कार करा, शारीरिक संपर्क टाळा
- स्वतः व इतरांमध्ये कमीतकमी 2 मीटर (6 फूट) अंतर ठेवा
- पुन्हा वापरता येईल अशा मास्कचा वापर करा
- तोंड, नाक व डोळ्यांना सतत स्पर्श करणे टाळा
- श्वसनासंबंधी शिष्टाचाराचे पालन करा
- वारंवार आपले हात साबण व पाणी वापरुन स्वच्छ धुवा
- तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन टाळा व सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका
- दररोज वापरात येणाऱ्या गोष्टी व पृष्ठभाग नियमितपणे निर्जंतुक करा
- अनावश्यक प्रवास टाळा
- इतरांशी भेदभावाने वागू नका
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा, स्वतःची सुरक्षा करा
- चुकीची माहिती इतरांना देऊ नका व अफवांवर विश्वास ठेवू नका
- AROGYA SETU — विश्वासार्ह सूत्रांकडून कोविड-19 बाबत योग्य माहिती मिळवा
- कोविड-19 बाबत जाणून घेण्यासाठी राष्ट्रीय टोल फ्री हेल्पलाईन 1075 किंवा राज्य हेल्पलाईन नंबर 104 वर संपर्क साधा
- आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या

माहिती व जनसंपर्क महासंचालनालय महाराष्ट्र शासन

सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

NHM राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र

unicef for every child

/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

Monthly Maharashtra Arogya Patrica is printed and published by Dr. Kailas B. Baviskar on behalf of Public Health Department, Government of Maharashtra
It is Printed at Kalyani Corporation, 1464, Sadashiv Peth, Pune 30.and Published at Maharashtra State Health I.E.C. Bureau, 'Parivartan', Arogya Bhavan Compound, Opp. Vishrantwadi Police Station, Yerawada, Pune 411 006.