

महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पत्रिका

जानेवारी २०२१ | पृष्ठे : ५२



कोविड - १९ लस
सुरक्षित आहे

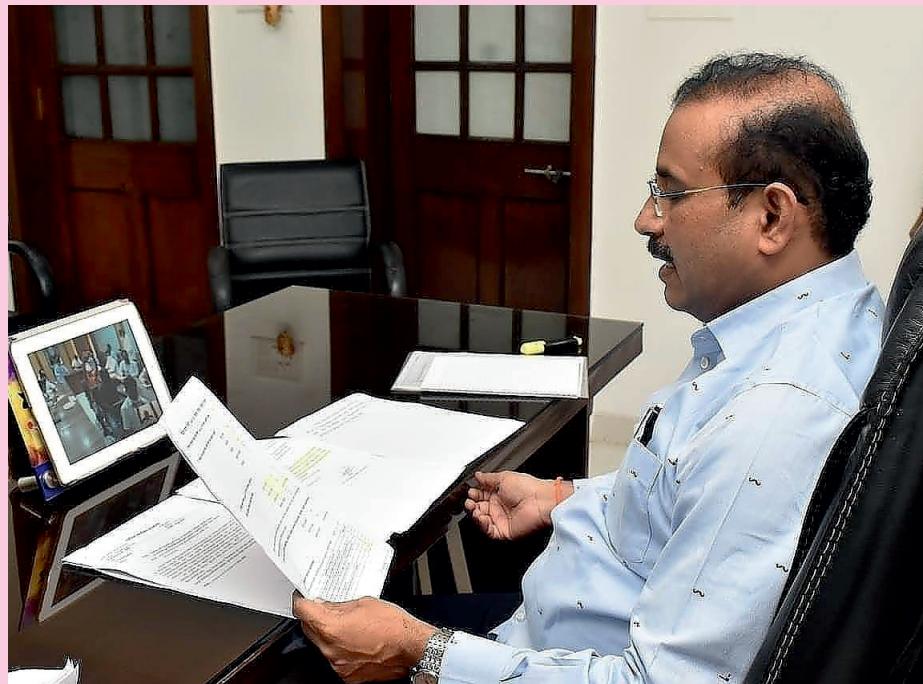


“जर आपण सुरक्षित, तर देश सुरक्षित!”

“जर आपण सुरक्षित, तर देश सुरक्षित!”



महाराष्ट्र राज्याचे मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे यांच्या मार्गदर्शनाखाली साथी संस्था, महाराष्ट्र नर्सेस फेडरेशन, युनायटेड नर्सेस असेसिएशन, जन आरोग्य अभियान यांच्या वर्तीने वेबिनार घेण्यात आला. राज्यातील आरोग्य विभागाशी संबंधित विषयांवर चर्चा करण्यात आली. वेबिनारच्या अध्यक्षस्थानी विधानपरिषद उपसभापती डॉ. निलम गोन्हे, आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, संचालक डॉ. अर्चना पाटील आदी पदाधिकारी उपस्थित होते.



आरोग्य विभागातील रिक्त पदांच्या भरतीला चालना मिळण्यासाठी महाराष्ट्र राज्याचे मा. आरोग्यमंत्री श्री. राजेश टोपे यांच्या मार्गदर्शनाखाली नुकतीच राज्यातील सर्व विभागीय आयुक्त, आरोग्य विभागाचे वरिष्ठ अधिकारी यांची व्हिडिओ कॉन्फरन्सिंगद्वारे बैठक झाली. यावेळी आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त डॉ. रामास्वामी एन. (भा.प्र.से.), संचालक, उपसंचालक आदी उपस्थित होते. यावेळी सर्व आरोग्य उपसंचालक, जिल्हा शाल्यचिकित्सक, जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांची स्वतंत्र बैठक घेऊन राज्यातील आरोग्य यंत्रणेच्या माध्यमातून नागरिकांना दर्जेदार सेवा देण्याचे आवाहन केले. आरोग्य यंत्रणेचे संनियंत्रण महत्वाचे असून महत्वाच्या राष्ट्रीय आरोग्य योजनांची प्रभावी अंमलबजावणी करण्याचे आवाहनही त्यांनी केले.

संपूर्ण संरक्षणासाठी लसीकरणानंतरही पाच गोष्टींचे पालन करा



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



हात साबण आणि
पाण्याने वारंवार आणि
नियमितपणे धुवा /हॅंड
सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटांचे शारीरिक
अंतर राखा



कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतंत्रे
विलगीकरण करा



कोणतेही लक्षण आढळल्यास
ताबडतोब टेस्ट करा



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : बाविसावे | अंक : १ | महिना : जानेवारी २०२१



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
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी
सतीश ताजी
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी
सुनिल देशपांडे
सांखियकी पर्यवेक्षक

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 : ०२०-२६६९०९७८,

२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :

arogyapatrikam@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा !
२०२१

करोना अजून संपलेला नाही



कोविड-१९ च्या नियमावलीचे पालन करुया.
स्वतःला आणि इतरांना सुरक्षित ठेवूया...

बदलून आपला व्यवहार
करोनावर कर्जया वार



माझे कुटुंब
माझी जबाबदारी



<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>



अंतरंग



११ बर्ड फल्यू - भिती नको पण काळजी हवी.



२० पाच पदकांच प्राथमिक आरोग्य केंद्र - शेल पिंपळगाव



४१ सार्वजनिक आरोग्य

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ स्वागत नववर्षाचे, संकल्प नववर्षाचा...	९
■ बर्ड फल्यू - भिती नको पण काळजी हवी.	११
■ युवा दिनी : तंबाखू व्यसनमुक्तीचा संकल्प करूया..	१३
■ माता आरोग्य : पंख आरोग्याचे	१५
■ पाच पदकांच प्राथमिक आरोग्य केंद्र - शेल पिंपळगाव	२०
■ आरोग्य दिनदर्शिका	२६
■ करोना काळातील मानसिकता : मजेत सामना करा.	२८
■ मतिमंदत्व	३०
■ फिजिओथेरपी आणि कोविड-१९	३२
■ राष्ट्रीय आरोग्य अभियान	३८
■ सार्वजनिक आरोग्य	४१
■ आरोग्य रेषा	४३
■ वृत्त विशेष - कोरोना लसीकरणाच्या ड्रायरनसाठी जालना जिल्ह्याची निवड / जिल्ह्यात कोरोना लसीकरणाचा ड्राय रन यशस्वी	४४
■ वृत्त विशेष - कोविड-१९ लसीकरणाची नांदेड येथे जिल्हाधिकारी यांच्या उपस्थितीत रंगीत तालीम / महाराष्ट्र राज्यातील जिल्हांमधील ड्राय रन लसीकरण आईसी उपक्रम (क्षणिचित्रे)	४५
■ वृत्त विशेष - लोकांमध्ये विविध आजाराबाबत जनजागृती करून नियंत्रण मिळविण्यासाठी आरोग्य पत्रकारिता ही काळाची गरज...	४६
■ वृत्त विशेष - राज्यातील ग्रामीण रुग्णालयांच्या उन्नतीकरणावर भर...	४७
■ वृत्त विशेष - राज्यात फायर ऑडीटसाठी लागणारा निधी कमी पढू देणार नाही.	४८

आयुक्तांचे मनोगत



क

ोविड १९ साथीने सार्वजनिक व वैयक्तिक आरोग्याचे महत्त्व पुन्हा एकदा अधोरेखित केले आहे. सोशल डिस्टंसिंग, मास्क व स्वच्छता ह्या त्रिसुत्रीचा अवलंब आपल्याला कुठल्याही साथीच्या आजारापासून दूर ठेवू शकतो. करोना संक्रमण काळात आपल्याला लागलेली स्वच्छतेची सवय यापुढील काळातदेखील आपण अबाधित राखली पाहिजे. आजाराचा संसर्ग रोखायचा असेल संसर्गीत व्यक्तीपासून उचित अंतर राखणे गरजेचे आहे. सार्वजनिक ठिकाणी संसर्गाला अटकाव करण्यासाठी मास्कची भूमिका अत्यंत निर्णयिक ठरू शकते. या गोष्टींचे पालन आपण नियमितपणे दैनंदिन आयुष्यात केले तर आजारांचे प्रमाण कमी होईल व आपले जीवन निरोगी राहील. साथीच्या आजारांबरोबरच कर्करोग, डायबेटीस, हायपरटेन्शन यासारख्या असंसर्गजन्य आजारांवरदेखील नियंत्रण मिळवणे अत्यंत गरजेचे आहे. यासाठी निदान व आवश्यक उपचार वेळेत होणे गरजेचे आहे. क्षयरोगासारख्या गंभीर आजाराच्या समूळ उच्चाटनासाठी प्रयत्न करण्यात येत असून या आजाराचे रुग्ण शोधुन त्यांना उपचारांच्या कक्षेत आपणण्यासाठी रुग्णशोध मोहिम हाती घेण्यात आलेली आहे.

ई-संजीवनी ओपीडीच्या माध्यमातून लोकांना घरबसल्या मोफत शासकीय सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आलेली आहे. वेबसाईट किंवा अॅपवर नोंदणी केल्यानंतर ऑनलाईन पद्धतीने सरकारी डॉक्टरांशी थेट व्हिडीओ कॉलद्वारे संवाद साधता येतो. संवाद झाल्यानंतर औषधांचे ई-प्रिस्क्रीप्शनदेखील मोबाईलद्वारेच प्राप्त होत असल्याने प्रकृतींच्या किरकोळ तक्रारींसाठी डॉक्टरांच्या सेवा या ई-संजीवनी ओपीडीद्वारे घरात बसूनच मिळवता येतील. सध्याच्या करोना संक्रमण काळात संसर्ग रोखण्यासाठी अधिकाधिक लोकांनी वापर करून घेणे गरजेचे आहे.

जानेवारी महिन्यात कर्करोग जनजागृती, कुष्टरोग निवारण दिन तसेच धुम्रपान विरोधी दिन साजरे होत आहेत. युवकांमधील वाढत चाललेले धुम्रपान आज चिंतेचा विषय असून त्यांना व्यसन व धुम्रपानापासून परावृत्त करण्याचे मोठे आव्हान आज आपल्या सर्वांसमोर आहे. शालेय व महाविद्यालयीन मुलांना व्यसनांपासून दूर ठेवण्याची मोठी जबाबदारी पालक व शैक्षणिक संस्थांची आहे. केंद्र शासनाच्या सहयोगाने राज्यामध्ये राबविण्यात येत असलेल्या राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून व्यसनमुक्तीसाठी उपाययोजना करण्यात येत आहेत.

निरोगी आयुष्यासाठी सर्वांना शुभेच्छा....

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

आयुक्त, आरोग्य सेवा व
संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



आ

रोग्य सेवेत निदान उपचारादरम्यान आजाराविषयीच्या कार्यात आरोग्य संवाद ही एक अपरिहार्य बाब आहे. डॉक्टरांची कार्यक्षमता, कौशल्य हा या संबंधाचा महत्वाचा घटक आहे. तसेच वक्तशीरपणा, स्वच्छता, रुग्णालयातील वातावरण या बाबीसुद्धा या कार्यात महत्वाची भूमिका निभावतात. काम करताना लागणारी एकाग्रता, अद्यावत ज्ञानाची व तंत्रज्ञानाची माहिती, औषधी, शास्त्रशुद्ध व प्रभावी नेतृत्व सेवा रुग्णांना पुरविल्यास रुग्ण व नातेवाईकांना दिलासा मिळतो. रुग्णालय व्यवस्थापन, रुग्णालयातील कर्मचाऱ्यांची वागणूक तसेच लोकांच्या गरजा जाणून घेऊन त्या गरजांच्या पूर्ततेसाठी आरोग्य सेवा पुरविणे याला प्राधान्य देऊन सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात प्राथमिक आरोग्य सेवा पुरविणे आवश्यक आहे.

डॉक्टर, रुग्ण व समाज यांच्यातील आंतरक्रिया यशस्वी होण्यासाठी चांगले नेतृत्व व संवाद, संपर्क हा महत्वाची भूमिका बजावून, लोकांना आरोग्य सेवा ही आपला दवाखाना वाटून आरोग्य सेवांप्रतीचा विश्वास वाढविण्यासाठी महत्वाची भूमिका निभावतो. डॉक्टर आणि रोगांचे अंतर क्रियात्मक स्वरूपाचे नाते जुळुन, रोगाचे निदान व उपचार यांचा व्यवहार हा संवाद पार पडत असतो. त्यामुळे संवाद व्यवहार पार पाडताना चांगल्या प्रकारे पार पडल्यास त्याचे चांगले परिणाम दिसून येतात. यात डॉक्टर रुग्ण संबंधातील जपणूक, व्यावसायिक कौशल्य, उपचारासाठीचा वेळ, उपचारादरम्यान होत असलेला भाषेचा वापर, रुग्णालयाच्या उपचारांप्रति अपेक्षा, सोयीसुविधा यांचा प्रभावीपणे वापर केल्यास प्राथमिक आरोग्य सेवा अधिक लोकाभिमुख करण्यास या गोष्टींचा महत्वाचा उपयोग होतो. तसेच रुग्णालया ठिकाणी असणारे वर्तन, भावना, रुग्णालयातील वातावरण, त्यांचा प्रत्येक घटकाशी असणारा समन्वय, तांत्रिक कौशल्य या गोष्टीही आरोग्य संस्थांची प्रतिमा चांगली निर्माण करण्यास महत्वाची भूमिका बजावतात.

आजारपणात रुग्णांची काळजी घेताना त्याला शास्त्रीय ज्ञान आणि तांत्रिक कौशल्य या बरोबर मानवी भावना समजून घेणे, नम्रपणा, नेतृत्वगुण, चातुर्य हे अत्यंत महत्वाचं आहे. आरोग्य सेवेत सर्व जबाबदार्या पार पाडताना चांगली आरोग्य सेवा लोकाभिमुख असली तर त्याचे समाधान मिळून परिवर्तनासाठी चांगले वातावरण निर्माण होते. सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात जबाबदारीचे वर्तन, करुणा, सहानुभूती व परस्परातील चांगला संवाद या गोष्टी खूप मोठ्या आणि महत्वाच्या आहेत. आरोग्य सेवेत बदल घडवून आणण्यासाठी प्रोफेसर कॅन इनोव्हा यांनी वैद्यकीय व्यवसायाची एबीसीडी सांगितली आहे, ती अत्यंत महत्वाची आहे. ए फोर एटीट्यूड म्हणजेच मनाचा कल, बी फॉर बिहेवियर – वर्तन वागण्याची पद्धत, सी फॉर करुणा, सहानुभूती, डी फॉर डायलॉग संवाद यावरून मनाचा कल या गोष्टी सार्वजनिक आरोग्य सेवेत खूपच महत्वाच्या असल्याचे आपणास लक्षात येते. म्हणून सार्वजनिक आरोग्य सेवा प्रदान करताना रुग्ण व डॉक्टर यांच्यातील आदरयुक्त व हृदयस्पर्शी संवाद, विश्वास आणि आरोग्य संस्थावरती विश्वास निर्माण करण्यात या गोष्टी महत्वाच्या ठरतात.

आरोग्य सेवा प्रदान करताना, लोकसहभाग वाढविताना व सार्वजनिक आरोग्यसेवा समाजाभिमुख करताना आपल्याला अधिक जागरूक राहणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्यसेवा अधिक लोकाभिमुख होण्यासाठी व वेगवेगळ्या आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी वैद्यकीय ज्ञान, रुग्णसेवा त्याचप्रमाणे परस्परातील संवाद, व्यवसायिकता, त्यातील अनुभव व प्रशिक्षण तसेच प्रचलित व नियमानुसार सेवा देण्यावर प्रत्येक घटकाला प्राधान्य देणे आवश्यक झाले आहे. आरोग्य सेवेतील डॉक्टर, कर्मचारी, परिचारिका, सफाई कर्मचारी या प्रत्येकाची भूमिका आरोग्यदायी परिवर्तनासाठी व निरोगी महाराष्ट्रासाठी अत्यंत महत्वाची आहे. या नववर्षात सर्वांनी चांगल्या आरोग्य सेवेचा दृढनिश्चय करून, परस्पर समन्वय ठेवून सार्वजनिक आरोग्य सेवेला लोकाभिमुख करण्याचे कार्य करूया.

सर्वांना नववर्षाच्या आरोग्यदायी शुभेच्छा....

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई

संचालकांचे मनोगत



जागृतिक आरोग्य संघटनेनुसार मानवी विकासाचा एक भाग म्हणजे आरोग्य.

देशादेशांमधील माणसाचं आरोग्य शासनाच्या योजना व धोरणांवर अवलंबून असते. आरोग्यासाठी दवाखाने, औषध उपचार, रुग्णालय या महत्त्वाच्या बाबी असल्या तरी आहार, पर्यावरण, जीवनशैली हे घटकही खूप महत्त्वाचे ठरतात. औषधोपचार शास्त्रात झालेले नवीन संशोधन, सामाजिक आणि आर्थिक विकास, नागरीकरण यामुळे वैद्यकीय व्यवसायातील सेवेतही बदल झाल्याचे आपणास दिसून येते. वैद्यकीय सेवा प्रदान करताना, रुग्णांना निष्ठापूर्वक सेवा प्रदान करून समाजाचा विश्वास संपादन करणे आवश्यक असते. त्यामुळे सामाजिक, आर्थिक व राजकीय क्षेत्रात निर्णय घेताना आरोग्य क्षेत्रातील दूरगामी परिणाम लक्षित घेऊनच योजना आखण्यावर भर देण्यात येतो. दवाखान्यासोबतच प्रतिबंधात्मक आरोग्य सेवा ही महत्त्वाची ठरते. त्यामुळे प्रतिबंधात्मक आरोग्य, संवर्धनात्मक, उपचारात्मक सेवा प्रदान करताना वेगवेगळ्या सेवांची गरज लक्षित घेऊनच योजनांचे नियोजन करावे लागते. संभाव्य रोग टाळण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात वेगवेगळ्या उपाययोजना केल्या जातात. रोगांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी, लोकांना जागृत करून त्यांना परावरू करून आरोग्य शिक्षण, माहिती, लसीकरण यांद्वारे सार्वजनिक आरोग्य सेवा पुरविण्यात येतात. त्याचप्रमाणे उपचारपद्धतीत रोग बरा करण्यासाठी रुग्णाला निदान व उपचारात्मक सेवाही प्रदान करण्यात येतात. तर काही ठिकाणी पुनर्वसन उपचार व रुग्ण बरा झाल्यानंतर घ्यावयाची काळजी या विषयी सेवा पुरवाव्या लागतात.

आजारपणातून रुग्ण बाहेर आला तरी अशक्तपणामुळे, दुर्बलतेमुळे, अपंगत्वामुळे रुग्णाच्या मनावर परिणाम झाल्यामुळे मनोबल उंचावण्यासचे कार्य करत असताना व रोग, निदान प्रक्रिया व उपचार पार पडत असताना वेगवेगळ्या पातळ्यांवरून डॉक्टर, रुग्णांना जावे लागते. परस्परातील संवाद तसेच विश्वास व सहयोगी वातावरण यांचाही मोठ्या प्रमाणावर परिणाम दिसून येतो. प्रत्येक घटकात असणारी जबाबदारीची जाणीव ही चांगल्या आरोग्यसेवेची निर्मिती करताना प्रेरणादारी ठरते. जबाबदारीचे हे वर्तन समाजाच्या आरोग्यप्रति अपेक्षा व गुणवत्तेची पातळी जुळून येण्यासाठी महत्त्वाची ठरते. आरोग्य सेवेतील चांगले अनुभव हे आरोग्य सेवेत कार्य करण्याचा प्रत्येकासाठी उर्जा निर्माण करतात. तसेच काही कठीण प्रसंग, अनुभव रूपाने शिकवून जातात. परिस्थितीनुरूप वर्तन करून, समाजाभिमुख आरोग्यसेवा प्रदान करीत असताना अनेक संघर्षाचे व आव्हानात्मक प्रसंग डॉक्टर व स्टाफ यांनाही अनुभवायला मिळतात. असे असले तरी चांगल्या गोर्ढीची प्रेरणा व समाजभान या गोर्ढींना प्राधान्य देऊन गुणात्मक आरोग्य सेवा उपलब्ध असणाऱ्या साधनसामुळी देण्यासाठी प्रत्येकाने पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. यासाठी वेगवेगळ्या संस्थांमधून पुरवण्यात येणाऱ्या चांगल्या सुविधांचा अनुभव, एकमेकांशी संवाद होणे आवश्यक आहे. प्रेरणा ही मानवी जीवनातील महत्त्वाचे अंग असल्यामुळे सार्वजनिक आरोग्य सेवेत निरोगी समाजाच्या परिवर्तनासाठी प्रयत्न करताना प्रत्येकाचा सहभाग हा अत्यंत महत्त्वाचा दिसून येतो. परिस्थितीशी जुळवून घेऊन जबाबदारीने, कार्यकृशलतेने आपली भूमिका पार पडल्यास आपल्या कार्याप्रती समाधान प्राप्त होते. तसेच रुग्णालाही आजारातून मुक्ती मिळाल्याने, चांगला सल्ला मिळाल्याने त्यालाही समाधान मिळून चांगल्या आरोग्य प्रतीची भावना समाजमनात दृढ होण्यास महत्त्वाची भूमिका निभावता येते. मानवी जीवनात समस्या, संघर्ष, विजय, राग अशा गोर्ढी घडतात, त्याचा परिणामही मानवी संवधावर दिसून येतो. परंतु परिस्थितीशी जुळवून घेऊन दूरदृष्टी ठेवून कार्य करत राहिल्यास चांगले बदल घडवून आणण्यात यशस्वी वाटचाल सुरु होते.

आरोग्य सेवेत कार्यकर्त्यांना, डॉक्टर आणि रुग्ण यांना आपापली भूमिका जबाबदारीने पार पाडणे आवश्यक आहे. यात परस्परातील विश्वास, निष्ठा, गुणग्राहकता, परस्पर आदर, तडजोडीची तयारी आणि समजूतदारपणा यातून चांगल्या संबंधाची जडणघडण होऊन आरोग्य संस्थांचीही विश्वासाहृता वाढण्यास मोलाची मदत होते. सार्वजनिक आरोग्य सेवा पुरविताना समाजातील विविध घटकांशी संपर्क येऊन सेवांच्या माध्यमातून वेगवेगळ्या गरजांची पूर्तीही होत असल्यामुळे निरोगी समाजाची जडणघडण करताना मोलाची मदत होते. आरोग्य संस्थेत कार्यकर्त्यांना व्यक्ती, कुटुंब, संस्था, समाज या सर्वांना एकत्रित आणून कौशल्याने समन्वय साधून आरोग्य सेवांची पूर्ती करून प्रतिबंधात्मक, संवर्धनात्मक व उपचारात्मक सेवा समाजाला पुरवून निरोगी समाजाच्या दृष्टीने कार्य करावे लागत असल्यामुळे प्रत्येकाने आपले कौशल्य वाढविण्यासाठीही प्रयत्न करण्याची गरज आहे.

निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी नववर्षात सर्वांनी सांघिक प्रयत्न करून सर्वदूर पसरलेल्या ग्रामीण गोरगरीब रुग्णांना चांगली सेवा देण्यात आपले योगदान देण्याचा संकल्प करूया.

नवीन वर्षासाठी सर्वांना आरोग्यदारी शुभेच्छा..

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

संपादकीय



जा

गतिकीकरणाच्या युगात रोग ही वैयक्तिक बाब राहिली नसून, समाजहिताच्या दृष्टीने यासंबंधी सामुदायिक विचार होत आहे. रोगाचा परिणाम केवळ रुणावरच होतो असे नाही, तर कुटुंब, समाज, देशासोबत जागतिक परिणामही लक्षात घेऊन आता समन्वय साधला जात आहे. करोना महामारीच्या काळात याचा अनुभव आपणास आलेला आहे. प्राचीन काळापासून मानव रोग नियंत्रणासाठी प्रयत्न करीत आहे. वैद्यक, धर्मगुरु, जडीबुटी उपचारक हे वैद्यकीय व्यवसाय रोग नियंत्रणासाठी प्राचीन काळापासून कार्यरत होते. वेदना, रोगांपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लोक यांचा आधार घेत. प्राचीन काळी या लोकांजवळ आज सारखे प्रगत वैद्यकीय ज्ञान नसले तरी समाजात वैद्यकीय सेवा पुरवण्याचे कार्य या लोकांकडूनच पार पडल्याचे निदर्शनास घेते.

प्राचीन वैद्यकीय चिकित्सा ही आधुनिक वैद्यकीय क्षेत्राची जननी असून संस्कृतीशी तिचा महत्वाचा संबंध आहे. तसेच मानवी विकास, संस्कृती, नागरीकरण यांचा अत्यंत जवळचा संबंध आहे.

वैद्यकीय व्यवसायाची सुरुवात सहानुभूती करणातून झाली आणि गरज म्हणून ती जन्माला आली. सहानुभूती करण हा वैद्यकीय व्यवसायाचा महत्वाचा घटक आहे. वेदना निवारणासाठी ही गरज महत्वाची मानली जाते. सेवा या भावनेने आरोग्य सेवा प्रदान करताना या घटकांना प्राधान्य देऊनच कार्य करावे लागते. प्राचीन औषध पद्धती हीच आधुनिक वैद्यक आणि मानसशास्त्राची जननी मानली जाते. समाजजागृती करताना संस्कृती, रुढी, प्रथा, परंपरा या घटकांचा विचार करून नियोजन करणे आवश्यक बनले आहे. आरोग्य सेवेत डॉक्टर, आरोग्यसेवेबद्दल लोकांमध्ये निर्माण झालेला विश्वास हा आरोग्यसेवेची विश्वासाहीता वाढण्यास महत्वाचा गुण मानला जाते. सार्वजनिक आरोग्य सेवेत आजाराचे निदान प्रक्रिया, उपचार पद्धतीचे नियोजन करताना आजार व वैद्यकीय क्षेत्राने सिद्ध केलेल्या चाचण्या, आधुनिक व प्राचीन औषधी पद्धती यांचा विचार करून लोक उपचार करावे लागतात. निदान प्रक्रिया ही डॉक्टरांच्या ज्ञानावर, अनुभवावर, त्याने केलेल्या रुण संवादावर अवलंबून असते. त्यामुळे आरोग्य संवाद हा सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्राचा महत्वाचा पैलू आहे हे विसरून चालणार नाही. वैद्यकीय शास्त्रात अनुभव, आरोग्य संवाद रोगमुक्त होण्यास सहायक ठरतो. मानवाची शरीररचना जरी सारखी असली तरी रोगाला सापेहे जाण्याची, संवाद साधण्याची, उपचारांना प्रतिसाद देण्याची क्षमता प्रत्येक रुणाची वेगवेगळी असल्यामुळे डॉक्टरांना आरोग्य संवादाला औषधोपचारा इतकेच महत्व देणे आवश्यक असते. वैद्यकीय सेवा ही मानव सेवेशी निगडित असल्यामुळे जीवन जगण्याची, वेदनापासून मुक्तीची आशा निर्माण करणारा हा पवित्र व्यवसाय मानला गेला आहे. यात श्रीमंत- गरीब, स्त्री-पुरुष, लहान-मोठे असा भेदभाव न करता सर्व रुण समान आपल्याला सेवा पुरवावी लागते. आरोग्य सेवेत कार्य करताना लोकांचा सेवांवरती विश्वास वाढेल याकडे ही आपणास लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. जबाबदारीचे भान ठेवून, समाजाला अनुरूप आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी प्रत्येकाने प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. यात आरोग्य सेवेत कार्यरत असणाऱ्या सर्व घटकांनी आपापली जबाबदारी, आपापल्या ठिकाणी प्रामाणिकपणे व जबाबदारीने पार पाडणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही सांघिक पद्धतीने व गुणवत्तापूर्ण पुरविल्यास त्याचे समाजात चांगले परिणाम दिसून येतात. वैद्यकीय संस्थांवरती लोकांचा विश्वास वाढून वैद्यकीय सेवांची मागणी वाढण्यास मदत होते. वैद्यकशास्त्र हे साश्च असले तरी ते संख्याशास्त्रासारखे बिनचूक मुळीच नाही. त्यामुळे सर्व रुणात सारखेच निष्कर्ष मिळतील असे नाही. डॉक्टर, तंत्रज्ञ हा वैद्यकीय शिक्षणाने तज्ज असला तरी तोही एक माणूसच आहे. अनावधानाने झालेल्या काही गोष्टींचा मनावरही परिणाम होतो. अशा वेळी जबाबदारीच्या भावनेतून व्यावसाईक जीवनाचा एक भाग म्हणून त्यांची पुनरावृती होणार नाही, याची प्रत्येकालाच काळजी घेणे आवश्यक आहे. अशा वेळी रुण व त्यांचे नातेवाईक, समाज यांना विश्वासात घेऊन कठीण प्रसंग हाताळले जाऊ शकतात. डॉक्टर, रुण संबंध व संपर्क हा वैद्यकीय सेवेतील महत्वाचा दुवा असल्याचे आणणास लक्षात घेते. संवादकौशल्य, व्यावसायिक कौशल्य, वैद्यकीय ज्ञान व रुणांविषयी आस्था यामुळे वैद्यकीय संस्थांची विश्वासाहीता गावात निर्माण होते.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेत अनेक संस्था खूप चांगल्या प्रकारे कार्य करत आहेत. अशा संस्थांचा अभ्यास करून इतर संस्थांमध्येही या प्रेरणादारी गोष्टींची देवाण-घेवाण होणे आवश्यक बनले आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवेवर लोकांचा विश्वास वाढण्यासाठी या गोष्टी अत्यंत महत्वाच्या आहेत. त्यामुळे चांगल्या गोष्टी करण्यासाठी प्रेरणा मिळून, परिवर्तन करण्यासाठी ताकद मिळून, चांगले बदल निर्माण होऊ शकतात. लोकसहभागातून आरोग्य सेवा प्रदान करताना आरोग्य संवादाला बाजूला ठेवून आरोग्यसेवा पुरवणे शक्य होत नाही. त्यामुळे मानवी व्यवहार चालू राहण्यासाठी व आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करण्यासाठी आरोग्य शिक्षण, आरोग्य संवाद केंद्रस्थानी ठेवूनच आपल्या सर्वांना कार्य करावे लागणार आहे. यासाठी वेगवेगळ्या ठिकाणी घडत असलेले प्रेरणादारी कार्य एकमेकाशी संवादी होऊन परिवर्तनाची वाटचाल होणे निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची गोष्ट आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर
संपादक

स्वागत नववर्षाचे, संकल्प नववर्षाचा...

२०२१ ह्या नव्या कोन्या वर्षाची सुरुवात झाली आहे. खरेतर नवीन वर्ष म्हणजे उत्साहाचे व नव्या संकल्पाचे. नवीन वर्ष साजरे करण्याच्या अनेक देशी विदेशी पद्धती आपल्या समाजात दृढ आहेत. कुणी फिरायला शहर सोडून बाहेर पडतो, कुणी कुटुंबासह दिवस घालवतो, अगदीच हौशी मंडळी मित्रमंडळीसह या दिवसाचे सेलिब्रेशन करतो तर काही नव्या वर्षाचे विविध संकल्प सोडून नववर्षाचे स्वागत करतात. एखादा नवा उद्योगधंदा सुरु करण्याचा पण केला जातो. नवे घर, गाडी विकत घेण्याचा संकल्प किंवा दररोजच्या जीवनात ठराविक गोष्ट खाणे, सोडणे, वागणे, बोलणे, चालणे यात बदल करण्याचादेखील संकल्प केला जातो. मात्र माणसाच्या आयुष्यात सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे ती म्हणजे त्याचे आरोग्य. आरोग्य व्यवस्थित असेल तर त्याला हव्या त्या गोष्टी मिळवण्यात फारशा अडचणी उद्भवत नाहीत त्यामुळेच आपले आरोग्य नीट सांभाळण्याचा संकल्प प्रत्येकाने नव्या वर्षात करायला हवा असे माझे मत आहे. नव्या वर्षाकडून आपल्यापैकी प्रत्येकाला अनेक आशा असतात. अनेक प्रकारची नियोजने केलेली असतात. मात्र, आपले नियोजन तेव्हाच यशस्वी होते, जेव्हा आपण तंदुरुस्त आणि निरोगी राहू. आपले शरीर निरोगी राहावे असे प्रत्येकाला वाटते. त्यासाठी आपण प्रयत्नशील असतो. मात्र आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आरोग्य सुटृढ राखण्यासाठी आवश्यक असलेला वेळ आपल्याला मिळत नाही हेदेखील तितकेच खरे आहे. तुमचं आरोग्य चांगलं असेल तरच तुमचं मानसिक स्वास्थ्य व दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वास देखील चमकदार असतो. म्हणून आरोग्यदायी असणं महत्त्वाचं. यासाठी काही आरोग्यदायी संकल्प आपण आज सोडायलाच हवेत. मानसिक आरोग्य आणि सुंदरता या दोन्ही गोष्टी एकमेकांवर अवलंबून आहेत. राग. ईर्ष्या, गर्व किंवा नकारात्मकता मनात असेल तर ते चेहन्यावर प्रतिबिंबीत होते. त्याचबरोबर ताण, तणाव, नैराश्य, चिंता यामुळे

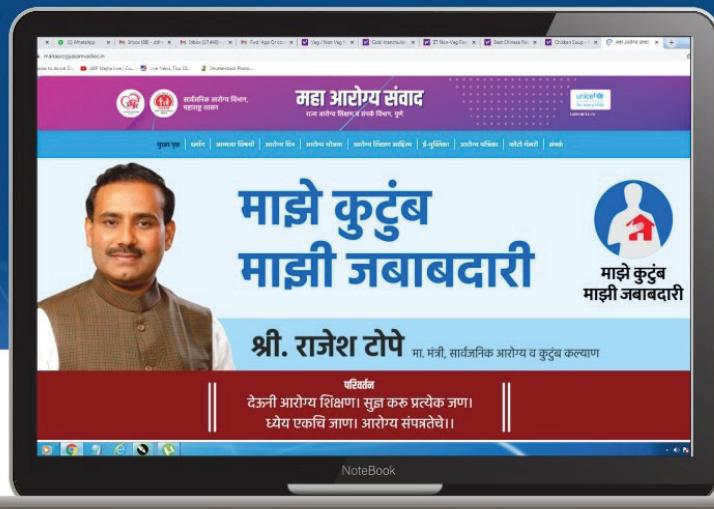
चेहरा निस्तेज दिसू लागतो. म्हणून मानसिक स्वास्थ्य चांगले असणे गरजेचे आहे. नवीन वर्षात मानसिक स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी सतत प्रयत्नशील रहा. तुम्हाला आनंद देणारी चांगली कामे करा. तुमचे छंद जोपाला. नवीन ठिकाणी फिरायला जा. त्यामुळे तुमचे मन आनंदी होईल आणि तो आनंद तुमच्या चेहन्यावर नक्कीच दिसेल. ध्यान, विश्वास व श्रद्धा या गोष्टीदेखील खूप महत्त्वाच्या आहेत. ईश्वरी ध्यानामुळे तुमचे मन शांत होईल. राग, द्वेष, भीती, चिंता दूर होऊन मानसिक संतुलन साधण्यास मदत होईल. त्यामुळे आपली सकारात्मकता वाढीस लागेल. मनाचे स्वास्थ्य चांगले राखण्यासाठी तुम्हाला सात्विक आहार घेणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. असं म्हणतात, यथा अन्नम् तथा मनम्. म्हणून फळे, भाज्या, पालेभाज्या, सुकामेवा यांसारख्या सात्विक आहारामुळे तुमचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहील. परिणामी तुम्ही सजग व आत्मविश्वासाने भरलेले रहाल. म्हणून शक्यतो सात्विक अन्नाचा आहारात समावेश करा. नव्या वर्षात आणखी आपण काय करायला हवे तर नव्या वर्षापासून नवे विचार आपल्या मनात रुजायला हवेत. आपण निश्चय करायला हवेत मग तो निश्चय दररोज चालायला जायचा असो किंवा व्यायाम करायचा, वा वजन कमी करायचा. पण योग्य विचारांना नियोजनांची साथ मिळाली नाही तर त्या संकल्पांना काही अर्थ राहणार नाही. तुमचेच संकल्प काही दिवसांतच तुमच्याकडूनच मोडीत निघाल्याशिवाय राहणार नाहीत. नेहमी फार मोठे टारगेट ठेवले जाते. उदाहरणार्थ, मी एका महिन्यात १० किलो वजन कमी करेन. वास्तविकपणे व नौसर्गिकपणे हे नक्कीच शक्य नाही. त्यापेक्षा मी नियमित व्यायाम करून आणि योग्य आहार घेउन शारीरिक स्वास्थ्यासाठी मनापासून प्रयत्न करीन हा निश्चय जास्त योग्य आहे. असे केल्यामुळेच आपण आपल्या ध्येयाकडे वाटचाल करू शकतो. एक वाईट गोष्ट सोडण्याचा निश्चय पूर्ण करणे अवघड आहे. पण त्या तुलनेत चांगले काम करण्याचा

निश्चय पाळणे सोपे आहे. त्यासाठी संकल्पांमध्येही ताळमेळ हवा. ते संकल्प जास्त यशस्वी होतात. संकल्प पाळण्यात अपयश आले तर लगेचच तो सोडून देणे योग्य नसून पुन्हा पुन्हा प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. तसे बघितले तर प्रत्येक दिवस नवाच असतो. १ जानेवारीला तुमचा जेवण कमी करण्याचा संकल्प पाळला गेला नाही तर २ तारखेला तो परत सुरु करा. वाटेतच सोडून देऊ नका. उद्यावर ढकलण्याचे कामही करू नका. संकल्पात सातत्य असणे जितके महत्वाचे

आहे तितकेच तो टिकवण्यात परिश्रम व जिद्देखील अत्यंत महत्वाची आहे. करोनाने खरेतर आज आपल्याला व्यक्तीगत आरोग्य किंती महत्वाचे आहे हे शिकवले आहे. त्यामुळे संकल्प कुठलाही करा तो आरोग्याशी निगडीत असायला हवा. नववर्षाचे आगमन आपल्याला नवीन संकल्पांसाठी चांगली संधी आहे मात्र आपले संकल्प आपल्याला आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असायला हवेत. नव वर्षाच्या सर्वांना आरोग्यदायी शुभेच्छा.



"महाआरोग्य संवाद ब्लॉग" फॉलो करा...



नियोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली मिळवा...

सोबत दिलेल्या लिंकद्वारे
आरोग्य विभाग (आयर्डीसी) च्या
अधिकृत ॲप आणि ब्लॉगला भेट द्या



www.mahaarogyasamvadiec.in



सर्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

बर्ड फ्ल्यू - भिती नको पण काळजी हवी.

इन्फल्युएंझा विषाणूचे नैसर्गिक घर म्हणजे पाणपक्षी. बदक आणि त्यासारख्या पाणपक्ष्यांच्या शरीरात हा विषाणू राहतो. या पाणपक्ष्यामध्ये या विषाणूचा प्रादुर्भाव मुख्यत्वे आतऱ्याला होतो. बदक आणि इतर पाणपक्षी हे या विषाणूचे मूळ यजमान. या मूळ यजमानाकडून मध्यस्थ यजमानाकडे म्हणजे कोंबड्या किंवा डुक्रेर यांच्याकडे या विषाणूचा प्रवास होतो आणि तेथून मग तो माणसांकडे येतो.

१८७८ मध्ये बर्ड फ्लू हा आजार

प्रथमत: शेतावर पाळल्या जाणाऱ्या काही पक्षांमध्ये आढळला.

१९५९ ते १९९५ मध्ये

पोल्ट्री मधील पक्षांमध्ये

बर्ड फ्ल्यू आढळण्याच्या

पंधरा घटना जगभरात

नोंदवण्यात आल्या.

तर १९९६ ते २००८

या कालावधीमध्ये अशा

प्रकारच्या अकरा घटना

घडल्या. १९९० नंतर

जगभरातील पोल्ट्री मधील

पक्ष्यांचे प्रमाण ७० टक्क्यांनी

वाढले. त्यामुळे स्वाभाविकच बर्ड

फ्लू उद्रेकाचे प्रमाणही वाढले. १९९६ मध्ये

चीनमध्ये प्रथमत: इन्फल्युएंझा ए एच ५ एन १ विषाणू

एका पक्ष्याच्या शरीरातून वेगळा करण्यात शास्त्रज्ञांना

यश आले. १९९७ मध्ये हॉंगकांग मध्ये माणसांमध्ये

ही बर्ड फ्लूची लागण झाल्याचे आढळले. आतापर्यंत

जगभरात बर्ड फ्लूची लागण झालेल्या माणसांची संख्या

सातशेच्या आसपास आहे.

जंगली पक्षांमध्ये देखील बर्ड फ्लू आढळतो.

तथापि, त्यामुळे ते आजारी पडताना दिसत नाहीत.

मात्र पक्षांमध्ये हा विषाणू वेगाने पसरताना दिसतो आणि

कोंबड्या, बदके किंवा इतर पाळीव पक्षांमध्ये मोठ्या प्रमाणामध्ये मृत्यु घडून येतात. संसर्ग झालेल्या पक्ष्यांच्या लाळेतून किंवा नाकातील स्नावातून आणि विषेतून हे विषाणू बाहेर पडतात. या स्नावाचा किंवा विषेचा संपर्क आल्याने इतर पक्ष्यांमध्ये ही हा आजार पसरत जातो.

सध्या भारतातील अनेक राज्यात बर्ड फ्लू आजाराची लागण विविध पक्ष्यांमध्ये झालेली दिसत आहे. केरळ, मध्य प्रदेश, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, राजस्थान

आणि हरियाणा या प्रदेशात बदके, कोंबड्या, कावळे स्थलांतरित पक्षी यामध्ये प्रामुख्याने या आजाराची लागण झालेली दिसून येत आहे.

सध्या हा आजार

केवळ पक्ष्यांमध्ये आहे.

भारतात आजवर एकही बर्ड फ्लूचा रुण माणसांमध्ये आढळलेला नाही.

हा विषाणू माणसांमध्ये वेगाने पसरताना दिसत नाही. त्यामुळे बर्ड फ्लूच्या अनुषंगाने आपण घाबरून

जाण्याची गरज नसली तरी

याबाबत आपण काय काळजी घ्यावी

हे समजून घेणे आवश्यक आहे. यासाठी पुढील खबरदारी आपण प्रत्येकाने घेतली पाहिजे.

१. पक्ष्यांच्या स्नावासोबत तसेच विषेसोबत संपर्क टाळा.

२. पक्षी, कोंबड्या यांचे पिंजरे आणि ज्या भांड्यात त्यांना रोज खाणे दिले जाते अशी भांडी रोज डिटर्जंट पावडरने स्वच्छ धुवा.

३. शिळ्क उरलेल्या मांसाची योग्य विल्हेवाट लावा.

४. एखादा पक्षी मरण पावला तर अशा पक्षाला उघड्या हाताने स्पर्श करू नका. जिल्हा तसेच विभागीय नियंत्रण



कक्षाला ताबडतोब कळवा.

५. कच्च्या पोलट्री उत्पादनासोबत काम करताना पाणी व साबणाने आपले हात वारंवार धुवा. व्यक्तिगत स्वच्छता राखा. परिसर स्वच्छ ठेवा.

६. कद्ये चिकन किंवा चिकन उत्पादनासोबत काम करताना मास्क आणि ग्लोजचा वापर करा.

७. पूर्ण शिजवलेले मांसच खा.

८. आपल्या परिसरात जलाशय किंवा तलाव असतील आणि या तलावात पक्षी येत असतील तर अशी ठिकाणे वनविभाग अथवा पशुसंवर्धन विभागात कळविणे आवश्यक आहे.

हे करू नका.

१. कद्ये चिकन किंवा कद्यी अंडी खाऊ नका.

२. अर्धवट शिजलेले मांस/चिकन किंवा अर्धवट उकडलेली अंडी खाऊ नका.

३. आजारी दिसणाऱ्या, सुर्त पडलेल्या पक्षाच्या संपर्कात येऊ नका.

४. पूर्णपणे शिजलेले मांस आणि कद्ये मांस एकत्र ठेवू नका.

आपल्या भागात कुठेही एखादा पक्षी अथवा कोंबड्या मरुन पडताना दिसल्या तर त्यांची विल्हेवाट

कशी लावावी, यासंदर्भात पशुसंवर्धन विभागाशी समन्वय साधून योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक आहे. आपल्याकडे अनेक ठिकाणी स्थलांतरित पक्षी येतात. सोलापूर आणि पुणे जिल्ह्यांच्या सीमारेषेवरील उजनी जलाशय किंवा विदर्भातील नवे बांध आणि पेंच जलाशय ही याची काही उदाहरणे या पक्ष्यांना पाहण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर पर्यटक जमा होतात. बर्ड फ्लॅयूचा धोका लक्षात घेता या पद्धतीचे पर्यटन देखील आपण टाळणे योग्य राहील.

एकूण काय प्राणी, पक्षी, पर्यावरण आणि माणूस या सगळ्यांचे आरोग्य हे एकमेकाशी बांधलेले आहे. यालाच आपण 'वन हेल्थ' असे म्हणतो. हे लक्षात घेऊन आपण आपल्या पर्यावरणाची आणि आपल्या घरातील पाळीव प्राणी पक्ष्यांची देखील काळजी घेणे आवश्यक आहे. 'अशी पाखरे येती आणिक स्मृती ठेवुनी जाती', अशी भावगीते आपण किती आवडीने गातो परंतु, पाखरांसोबत नेहमीच केवळ गोड आठवणी नसतात, कधी कधी बर्ड फ्लू सारखा विषाणू देखील असतो हे लक्षात ठेवणे बरे !

बर्ड फ्लू माणसाला फारसा होत नसला तरी काळजी घेणे कधीही चांगले, तेव्हा भिती नको पण काळजी मात्र नक्कीच घ्यायला हवी.



 सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



बर्डफ्लू

भिती नको, काळजी हवी !

अधिक माहितीसाठी टोल फ्री क्र. 104 वर फोन करा
अथवा जवळच्या शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा

हे करा

- ✓ पक्ष्यांच्या स्नावासोबत तसेच विषेसोबत संपर्क टाळा.
- ✓ पक्षी, कोंबड्या याचे पिंजरे आणि ज्ञा भांडात्यांना रोज खाणे दिले जाते अशी भांडी रोज इंटर्जंट पाडल्याने स्वच्छ धुवा.
- ✓ शिल्वक उरलेल्या मांसाची योग्य विल्हेवाट लावा.
- ✓ एखादा पक्षी मरण पावला तर अशा पक्षाला उघड्या हाताने स्पर्श करू नका. जिल्हा तसेच विभागीय नियंत्रण करक्षाला तावडतोब कल्हा.
- ✓ कच्च्या पोलट्री उत्पादनासोबत काम करताना पाणी व साबणाने आपले हात वारंवार धुवा. व्यक्तिगत स्वच्छता राखा. परिसर स्वच्छ ठेवा.
- ✓ कच्चे चिकन किंवा चिकन उत्पादनासोबत काम करताना मास्क आणि ग्लोजचा वापर करा.
- ✓ पूर्णपणे शिजलेले मांसच खा.
- ✓ आपल्या परिसरात जलाशय किंवा तलाव असतील आणि या तलावात पक्षी येत असतील तर अशी ठिकाणे वनविभाग अथवा पशुसंवर्धन विभागास कळविणे आवश्यक आहे.

हे करू नका

- ✗ कच्चे चिकन किंवा कद्यी अंडी खाऊ नका.
- ✗ अर्धवट शिजलेले मांस/चिकन किंवा अर्धवट उकडलेली अंडी खाऊ नका.
- ✗ आजारी दिसणाऱ्या सुर्त पडलेल्या पक्षाच्या संपर्कात येऊ नका.
- ✗ पूर्णपणे शिजलेले मांस आणि कच्चे मांस एकत्र ठेवू नका.



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

सो

लापूर शहरात नुकतीच एक घटना घडली. भर चौकात एका युवकाने दुसऱ्या युवकाचा खून केला. खुनाचे कारण अचंबित करणारे असेच आहे. दोन जिवलग मित्र, दोघेही व्यवसायाने आचारी. सकाळपासून एकत्र मिळून काम केलं, सायंकाळी चौकात गप्पा मारत बसल्यानंतर दोघांमध्ये एका विषयावरून भांडण सुरु झाले. जवळ असलेल्या व्यक्तींनी ते भांडण सोडविण्याचा प्रयत्न केला, परंतु तो असफल ठरला. एका मित्राने दुसऱ्यास ठोसा दिला, दवाखान्यात घेऊन गेल्यानंतर ठोसा बसलेल्या मित्रास मृत सांगण्यात आलं. सर्व मीडियात मोठी बातमी लागली. आपणास प्रश्न पडला असेल नेमकं कोणतं असं कारण होतं ज्यामुळे मित्राचा खून झाला. ते कारण होतं दहा रुपयांचा मावा. हो, मावा. पानटपन्यामधून सहज उपलब्ध होणारा हा तंबाखू मिश्रित पदार्थ, ज्यामध्ये युवापिढी ओढली जात आहे. सतत मावा खाण्यासाठी का मागतो म्हणून दोघांमध्ये भांडण झालं. दहा रुपयांच्या या व्यसनामुळे मित्रच मित्राचा घातक ठरला.

जगामध्ये कोरोनाने थैमान घातलं. अनेकांच्या समोर अडचणींचे जणू पेवचं फुटले. हातावरचं पोट आसनान्यांना तर दोन वेळच अन्न मिळण्ही मुश्किल झाल होत. अशावेळी काही व्यक्तींनी आपली दिनचर्याच बदलूल टाकली. घरी बसून काय करायचे? एवढा वेळ कधीच निवांत भेटला नव्हता. घरात/गलीत बसून काय करायचं तर टाईमपास म्हणून तंबाखू किंवा तंबाखुजन्य पदार्थाचे सेवन करायचे. दुकान बंद होती मात्र टाईमपास करणाऱ्यांनी छुप्या मार्गानी पदार्थ मिळविले. इतर वेळी १० रुपयांना मिळणारे तंबाखू किंवा तंबाखुजन्य पदार्थ यावेळी ६०-६० रुपयांना घेण्यात आले. बाहेर संचारबंदी असताना काही युवकांनी तंबाखू किंवा तंबाखुजन्य पदार्थ मिळविण्यासाठी पोलिसांचा प्रसाद देखील खालेला आहे. यादरम्यान काहींनी तंबाखू उपलब्ध होत नाही म्हणून तंबाखूचे व्यसन सोडण्याचा यशस्वी प्रयत्न देखील केला.

तंबाखू व्यसनासंदर्भात झालेल्या अभ्यासातून अनेक गोष्टी समोर येतात. त्यामधील एक महत्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे तंबाखू किंवा तंबाखुजन्य पदार्थाचे पहिल्यांदा सेवन करण्याचा प्रयत्न साधारणपणे वय वर्ष १३ मध्ये केला जातो. ज्यावयास आपण किशोरावस्थेचे वय असं म्हणतो. किशोरावस्थेमध्ये समवयस्कांचा प्रभाव असतो. विविध गोष्टींचे आकर्षण अधिक असल्याने ती गोष्ट ट्राय करून पाहण्याची उत्सुकता तीव्र असते. समवयस्क जर एखाद्या व्यसनात असेल तर त्याच्या प्रभावातून अथवा दबावातून व्यसनाचा मार्ग निवडला जाण्याची शक्यता राहते. शालेय व महाविद्यालयीन जीवनातच व्यसन आणि व्यसनाचे दुष्परिणाम समजले तर व्यसनाकडे वळण्याचा मार्गच थांबवता येऊ शकतो आणि व्यसनमुक्त जीवनाकडे वाटचाल होऊ शकते.

व्यसन करत नसलेले आणि व्यसन करणारे असे दोन प्रकारचे व्यक्ती समाजात प्रचलित आहेत. यासोबत व्यसनमुक्त झालेल्यांना विसरून चालणार नाही. प्रतिबंध हा उपचारापेक्षा चांगला असतो हे खरे असले तरी काही कारणांनी एखाद्याच्या आयुष्यात व्यसन आले असेल तर त्यास व्यसनमुक्तीच्या मार्गात सहकार्य करणे हे सर्वांचे कर्तव्य बनते. तंबाखू किंवा तंबाखुजन्य पदार्थाने बन्याचवेळा व्यसनाची सुरुवात होते आणि त्यातून अनेक प्रकारची व्यसनं जोडली जातात हे आपण समाजात पाहूत असतो. काही ठिकाणी तंबाखू व्यसनास पहिली पायरी समजली जाते. दीर्घकाळापासून सुरु असलेल्या व्यसनातून बाहेर पडण्यास वेळ लागू शकतो. म्हणून व्यसन लागणार नाही किंवा नुकतेच व्यसन सुरु झाले असेल तर त्यास बंद करण्याची काळजी प्रत्येक युवकांनी घेणे गरजेचे बनते.

तंबाखूजन्य पदार्थाचे व्यसन करणाऱ्या व्यक्तींमध्ये गैरसमजच जास्त असतात. जसे, दाढ दुखत होती, झोप लागू नये, अभ्यासात मन लागावे, सकाळी पोट साफ व्हावे, टेंशन आलं, जेवण पचन व्हावे म्हणून तंबाखुजन्य

पदार्थाचे सेवन केल जात. मित्राचा दबाव, एकदा अनुभव घ्यायचा, मजा, सहज उपलब्ध, कमी खर्चात टाईम पास, उत्सुकता, आदर्शाचे अनुकरण आणि जाहिराती अशा अनेक कारणांनी युवा वर्ग तंबाखू व तंबाखुजन्य व्यसनांकडे वळला जातो.

तंबाखू व्यसनाच्या बाबतीत पहिल्यांदा बहुदा ती मोफत स्वरूपात उपलब्ध होते आणि एकदा का त्याची सवय झाली की नशा आणणारे नोकोटीन रसायन पुन्हा पुन्हा मिळविण्याचा प्रयत्न सुरु होतो. सवय बंद करावीशी वाटत नाही त्यालाच व्यसन लागलं अस म्हटलं जात. व्यसनाच्या विळख्यात सहज व्यक्ती पोहचतो परंतु त्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग लवकर मिळत नाही. ज्याचा परिणाम शारीरिक, मानसिक, भावनिक, कौटुंबिक, सामाजिक व आर्थिक जीवनावर होतो. कमी खर्चात आणि सहज उपलब्ध होणाऱ्या तंबाखूवर उपचारासाठी किंतुके पटीने खर्च करावा लागतो. काही वेळा कॅन्सर सारख्या आजारासोबत जगावे लागते.

शाळा, महाविद्यालय व समुदाय स्तरावर तंबाखू दुष्परिणामांची जनजागृती होणं गरजेचे आहे. योग्य वयातच योग्य माहिती मिळाली तर भविष्यातील धोके टाळण्यास मदत होऊ शकते. सारथी युथ फाउंडेशनच्या वतीने २०१३ पासून तंबाखू व्यसनमुक्तीसाठी कार्य केले जात आहे. समाजातील किशोर व युवा अवस्थेतील सर्वांना तंबाखू व्यसनाच्या दुष्परिणामांची माहिती देऊन त्यांना तंबाखू व्यसनमुक्त जीवनाच्या वाटचालीसाठी मार्गदर्शन केले जाते. सोबतच ज्या व्यक्ती तंबाखुजन्य पदार्थाच्या आहारी गेले आहेत त्यांना व्यसनमुक्त करण्यासाठी ७२७६६७७२७७ ही हेल्पलाईन सेवा सुरु केली आहे. जिथे व्यसन करणारी व्यक्ती समोर न येता फोनद्वारे माहिती घेऊ शकते. मार्च २०२० पर्यंत सारथीने २६००० हून जास्त युवकांमध्ये जागृती केली आहे. सारथीच्या विविध जनजागृती कार्यक्रमातून अनेक युवक तंबाखू व्यसनमुक्त झालेले आहेत. यातील काही युवकांना सोबत घेऊन तंबाखू व्यसनमुक्ती अनामिक बैठका (T Meeting) घेतल्या जातात. ज्यामध्ये व्यसनमुक्त झालेल्या व्यक्तींचे अनुभव ऐकून स्वतः व्यसनमुक्तीची वाटचाल बैठकीत सहभागी झालेले करू शकतात.

शाळेमधून विद्यार्थ्यांना तंबाखू व्यसनमुक्त वातावरण लाभावे म्हणून सोलापूर जिल्ह्यामध्ये शालेय शिक्षण विभाग, राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण विभाग, आरोग्य विभाग, सलाम मुंबई फाउंडेशन व सारथी युथ फाउंडेशन यांच्यावतीने तंबाखूमुक्त शाळा अभियान राबविले जाते. काही दिवसातच ३६० हून अधिक शाळा तंबाखूमुक्त झाल्या आहेत. तंबाखूमुक्त शाळांचा सोलापूर जिल्हा बनविण्यासाठी सर्व प्रयत्नशील आहेत.

कोणतेही कार्य एकट्याने केले तर यश मिळण्यास वेळ लागतो, परंतु सर्वांनी एकत्र येऊन केलं तर कमी कलावधीत यश संपादन करता येऊ शकते. समाजाला तंबाखूमुक्त करण्यासाठी स्वतः, मित्र, नातलग, परिवार, शाळा, महाविद्यालय, कार्यालय, व्यावसायिक, नोकरदार अशा प्रत्येक स्तरावर आपली जबाबदारी म्हणून तंबाखू व्यसनाला टाळूया आणि आरोग्य संपन्न जीवन जगूया. चला तर तंबाखू व्यसनमुक्तीसाठी वाटचाल करूया, समाजाला तंबाखू व्यसनमुक्त बनवूया!

तंबाखू व्यसनमुक्ती हेल्पलाईन – ७२७६६७७२७७





आरोग्य आणि कृषी वर्क्षण मंत्रालय,
भारत सरकार



Help us to help you

करोना लसीकरण

संदर्भार्थ
महत्वपूर्ण प्रश्न



कर्करोग, मधुमेह, उच्च रक्तदाब इत्यादी आजारांसाठी एखादी व्यक्ती औषधी घेत असल्यास, तो/ती कोविड-१९ ची लस घेऊ शकतात का?

होय. अगोदरच इतर आजार असलेल्या व्यक्तींना उच्च जोखमीच्या प्रकारात मोडले जाते. त्यांना कोविड-१९ ची लस घेणे आवश्यक आहे.

आरोग्य सेवा पुरवठादाराचे कुटुंब/फ्रेंटलाईन वर्कर ह्यांना देखील लस दिली जाईल का?

प्रारंभिक गटात लसीचा मर्यादित पुरवठा असल्या कारणामुळे ह्या लसी प्रथमतः प्राधान्यक्रमात असलेल्या गटातील लोकांना देण्यात येतील. त्यानंतर, पुढील टप्प्यात गरजेनुसार लस इतर सर्वांसाठी उपलब्ध करून देण्यात येईल.

 /MahaArogyaIECBureau
 @MahaHealthIEC
 /mahahealthiec
 /MahaHealthIEC
 for every child
राज्य आरोग्य विकाश व संपर्क विभाग, पुणे

१४ **आरोग्य पत्रिका** | जानेवारी २०२१

पंख आरोग्याचे

भा

रतासारख्या प्रचंड लोकसंख्येच्या देशात स्वतंत्र नाही. विशेषत: तिच्या आयुष्यातल्या मातृत्व कुटुंबनियोजन अशा अत्यंत महत्त्वाच्या निर्णयांसाठी ती कुटुंबियांवर अवलंबून आहे. म्हणूनच स्त्री आरोग्याच्या अनेक समस्यांचे मूळ हे पारंपारिक समज-गैरसमज आणि अज्ञान यात आहे.

पंख आरोग्याचे या पुस्तिकेतून आम्ही मासिक धर्म, कुटुंबनियोजन, सुरक्षित गर्भपात याबद्दल शास्त्रीय माहिती सगळ्यांपर्यंत पोचवत आहोत.

स्त्रीआरोग्य - स्त्री जीवनांच्या मजबूत पायासाठी ही शास्त्रीय माहिती सगळ्यांपर्यंत पोचवत आहोत.

स्त्रीआरोग्य - स्त्रीजीवनाच्या मजबूत पायासाठी ही शास्त्रीय माहिती उपयुक्त ठरेल अशी आशा आहे.

मासिक पाळी म्हणजे काय?

मासिक पाळी म्हणजे निर्सगाने मुलीला आई बनवण्यासाठी दिलेली संधी आणि मातृत्वाची पूर्व तयारी आहे.

मासिक पाळी साधारणपणे मुर्लींना १० ते १६ वयोगटाच्या आसपास येते. गेल्या काही वर्षात कमी वयाच्या मुर्लींमध्ये (१० व्या वर्षी) मासिक पाळी येण्याचे प्रमाण वाढले आहे.

- सुरुवातीला काही वर्षे पाळी अनियमित असू शकते.
- सर्व साधारणपणे २८ ते ३० दिवसांच्या अंतराने मासिक पाळी येते. ३ ते ५ दिवस रक्तस्राव होवू शकतो, या ३ ते ५ दिवसात १०० मिली रक्त जाऊ शकते.
- प्रत्येक महिन्याला पाळी येते या दरम्यान होणारा रक्तस्राव म्हणजे अशुद्ध रक्त नव्हे.

अनेक मुर्लींमध्ये ओटीपोटात दुखणे, पायाला गोळे येणे, डोके दुखणे, झोप न लागणे, उदास बैचेन वाटणे अशी लक्षणे दिसून येतात.

- मासिक पाळी हा आजार नव्हे. तसेच त्यात अस्वच्छ वाटावे असे काहीही नाही.

मासिक पाळीचे चक्र

- मासिक पाळीमध्ये सर्वसाधारणपणे ३ ते ५ दिवस रक्तस्राव होतो.
- ५ ते १४ दिवसांपर्यंत गर्भाशयाच्या आतील आवरण नव्याने तयार होऊ लागते. याच काळात स्त्री-बीज कोषामधील एक स्त्री-बीज परिपक्व होते.
- पुढील मासिक पाळी येण्याच्या आधी १४ दिवस परिपक्व स्त्रीबीज बीजकोषातून बाहेर पडते. या क्रियेला बीज विमोचन असे म्हणतात.
- १५ ते २७ दिवसांच्या काळात स्त्रीबीज बीजकोषातून बाहेर पडल्यानंतर जी पोकळी निर्माण होते त्या ठिकाणी कॉरपसल्युटियम ही ग्रंथी तयार होते. ही ग्रंथी प्रोजेस्टेरॉन संप्रेरक तयार करते.
- गर्भाशयामध्ये शुक्राणू व स्त्रीबीज यांचे मिलन झाले नाही तर स्त्रीबीज फलित होत नाही व ते भंग पावते.
- २७ ते २८ या दिवसांमध्ये गर्भाशयाच्या आतील आवरणातील रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. त्यामुळे आवरण रक्तस्रावासहित योनीमार्गातून बाहेर पडते. तो मासिक पाळीचा पहिला दिवस असतो. पुढच्या पाळीचे चक्र इस्ट्रोजेनव प्रोजेस्टेरॉनयासंप्रेरकांच्यासंतुलनावर अवलंबून असते.

मासिक पाळी चक्र

मासिक पाळी -

- गर्भाशयातील आतील आवरण नव्याने तयार होऊ लागते.
- बीजाचे फलन न झाल्यास रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात.
- स्त्रीबीज भंग पावते.
- गर्भाशयाचे अस्तर रक्तस्रावासहित योनीमार्गातून बाहेर पडते.
- स्त्रीबीज बीजकोषातून बाहेर पडते.
- कॉरपसल्युटियम ग्रंथी तयार होते.

मासिक पाळी दरम्यान घ्यावयाची काळजी

- मासिक पाळी नैसर्गिक आहे. या काळात आपली रोजची दिनचर्या चालू ठेवावी.
- पुरेसा आहार व विश्रांती घ्यावी.
- भरपूर पाणी प्यावे.
- मोकळ्या हवेत फिरणे, ओटीपाट शेकणे इत्यादी उपायांनी पाळीचा नियमित त्रास कमी होतो.
- दररोज अंघोळीच्या वेळी तसेच शौचाला गेल्यास व रात्री झोपण्या अगोदर जननेंद्रिय स्वच्छ साबणाने व पाण्याने धूवून कोरडे करावे.
- मासिक पाळीमध्ये सॅनीटरी पॅड ४ ते ५ तासानंतर गरजेनुसार बदलावे.
- मासिक पाळीच्या काळात वापरलेले सॅनीटरी पॅड इतरत्र कोठेही न फेकता वर्तमानपत्रामध्ये व्यवस्थित गुंडाळून कचरा पेटीतच टाकावे किंवा जमिनीमध्ये खड्डा खोदून पुरावे.
- बाहेर जाताना सॅनीटरी पॅड सोबत ठेवावे.
- मासिक पाळीमध्ये जर तुम्ही कापड वापरत असाल तर ते कापड गरजेनुसार बदलून स्वच्छ पाण्याने व साबणाने धूवून कडक उन्हामध्ये वाळत घालावे.
- मासिक पाळीमध्ये वापरलेले कापड हे सुती व मऊ असावे तसेच ते दर तीन महिन्याने नविन घ्यावे.
- घरातील इतर व्यक्तींनी मासिक पाळीमध्ये वापरलेले कपडे आपण वापरू नयेत.

गर्भनिरोधक पद्धती व साधने गर्भधारणा रोखण्यासाठी म्हणजेच गरोदर न राहण्यासाठी वापरली जातात.

गर्भनिरोधके मुख्यतः दोन प्रकारची असतात.

१) तात्पुरती गर्भनिरोधक उपाययोजना
(Temporary Methods)

२) कायमची गर्भनिरोधक उपाययोजना
(Permanant Methods)

तात्पुरत्या गर्भनिरोधक पद्धतीमध्ये गर्भधारणा नैसर्गिक पद्धतीने (Natural Methods) अथवा गर्भनिरोधक साधनांच्या मदतीने (Contraceptives) टाळता येते.

१) Abstinence शरीरसंबंध टाळणे

2) Safe Period Method :

या पद्धतीत स्त्रीयांच्या मासिक पाळीच्या Fertile Period (गर्भधारणेसाठी अनुकूल काळ) मध्ये शरीरसंबंध टाळला जातो अथवा अन्य उपाययोजना करण्यात येते. हा काळ मासिक पाळीच्या ७ व्या दिवसापासून २१ व्या दिवसापर्यंत असतो. फक्त नियमीत पाळी येणाऱ्या स्त्रीयांमध्ये ही पद्धत वापरता येऊ शकते. एकूणच ही पद्धत खात्रीशीर नाही.

3) Coitus Interrupts :

या पद्धतीत समागमाच्या वेळी वीर्यपतन (ejaculation) होण्याआधी शिस्न योनीमार्गातून बाहेर काढले जाते. मात्री वीर्यपतन होण्याआधी शिस्नातून निघणाऱ्या स्त्रावात शुक्रजंतू असल्याने ही पद्धत बेभरवशाची आहे.

4) Lactational Amenorrhea Method :

प्रसुतीनंतर स्तनपान देणाऱ्या मातांमध्ये मासिक पाळी उशीरा चालू होते. या काळात गर्भधारणेची शक्यता कमी असते पण ही सुद्धा खात्रीशीर पद्धत नाही.

१) Barriier - Condom/Diaphram/Today

२) Intrauterine Devices - तांबी

३) Hormones - संप्रेरक

गोळ्या (Pills)

इंजेक्शन्स

Intrauterine Systems

Riong

४) इमर्जन्सी कॉन्ट्रासेप्टिव्ह (Barrier Moethod)

या साधनांच्या वापरामुळे शुक्रजंतू योनी मार्गातून गर्भाशयात जाऊ शकत नाहीत. स्त्रीबीज व शुक्रजंतू यांचे मीलन न झाल्याने गर्भधारणा होत नाही. यात प्रामुख्याने वापरले जाणारे साधन म्हणजे उपवा.

कंडोम (Condom) :

समागमाच्या वेळी ताठर झालेल्या शिस्नावर घातले जाते. यामुळे शुक्रजंतू योनीमार्गात येऊ शकत नाही व गर्भधारणा टाळता येते.

फायदे : कंडोममुळे शरीरसंबंधातून पसरणारे जंतूसंसर्ग टाळता येतील. एच.आय.व्ही, गुप्तरोग, हिपॅटायटीस बी यासारखे धोकादायक आजारही टाळता येतात. कंडोममुळे शरीरावर दुष्परिणाम होत नाहीत. कंडोम

फक्त शरीरसंबंधाच्या वेळी वापरायला लागतात.

तोटे : कंडोम अॅलर्जी (2% Failure Rate)

शरीरसंबंधाच्या वेळी योनीमार्गात हा कंडोम घातला जातो. यामध्ये शुक्रजंतू गोळा होऊन गर्भाशयात जाऊ शकत नाहीत व गर्भधारणा होत नाही. पुरुषांनी वापरायच्या कंडोमचे फायदे यातही दिसतात.

तोटे : कंडोम अॅलर्जी (5% Failure Rate)

काही स्त्रीयांना कंडोम योनीमार्गात घालणे जिकीरीचे वाटते.

ही गोळी शरीरसंबंधाच्या आधी स्त्रीयांनी योनीमार्गात घालायची असते यातील Nanoxyolg हे औषध शुक्रजंतूसाठी घातक असते, यामुळे शुक्रजंतूची हालचाल कमी होऊन गर्भधारणा होत नाही. Failure Rate 5%

Intrauterine Devices : यामध्ये कॉपर (तांबे) असल्याने याला तांबी (कॉपर टी) म्हटले जाते ही गर्भाशयाच्या पोकळीत बसविली जाते.

तांबीची कार्यपद्धती : यातून बाहेर पडणाऱ्या तांब्यामुळे गर्भाशयात गर्भधारणेसाठी प्रतिकूल वातावरण निर्माण होते. तांबीचा दोरा गर्भाशयमुखातून बाहेर येतो व तेथील स्रावामध्ये शुक्रजंतूसाठी प्रतिकूल बदल करतो.

स्त्रीबीजाचे जरी चुकून फलन (Fertilization) झाले तरी तांबीमुळे ते गर्भाशयात रुजत (Implant) नाही. तांबीचे अनेक प्रकार व आकार आहेत, त्यातील तांब्याच्या प्रमाणानुसार तांबीचे आयुष्य ३/५ किंवा १० वर्षांचे असते.

- तांबी कधी घालतात ?
- मासीक पाळीनंतर
- प्रसूतीनंतर
- गर्भपातानंतर

तांबीचे फायदे :

जास्त काळाचे गर्भनिरोधक (Failure Rate 0.1%)

तोटे : मासीक पाळीत जास्त रक्तस्राव / पोटात दुखणे / तांबी गळून पडणे. (हे त्रास क्वचित होतात)

गर्भनिरोधक गोळ्या (OC Pills)

गर्भनिरोधक गोळ्यांमध्ये २ प्रकारची संप्रेरके असतात. इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरॉन या गोळ्यांच्या सेवनाने बीजनिर्मितीची प्रक्रिया (Ovulation) थांबते व

गर्भधारणा होऊ शकत नाही.

या गोळ्या साधारणत: मासिक पाळीच्या पहिल्या अथवा पाचव्या दिवशी सुरु करून दररोज सुनिश्चित वेळेला घ्यावयाच्या असतात. गोळ्यांमधील संप्रेरकांच्या प्रमाणानुसार त्याचे प्रकार असतात.

फायदे : खात्रीशीर Failure Rate खूप कमी.

- गोळ्यांमुळे मासिक पाळी नियमीत होते.
 - रक्तस्राव व पोटदुखी कमी होते.
 - गोळ्या घेतल्याने मासिक पाळीशी संबंधित मानसिक समस्या कमी होतात.
 - गर्भाशय व बीजांडाच्या कर्करोगाची शक्यता कमी होते.
- तोटे :** दररोज घ्यावी लागते. काही स्त्रीयांना डोकेदुखी, उलटी, मळमळ, वजन वाढणे, स्तन दुखणे यासारखे त्रास होतात.

हे तांबीप्रमाणे गर्भाशयात घातले जाते. यातून दररोज अत्याल्प प्रमाणात प्रोजेस्टेरॉन शरीरात सोडले जाते. यामुळे गर्भाशयामध्ये गर्भधारणेसाठी प्रतिकूल वातावरण तयार होते. काही स्त्रीयांमध्ये बीजनिर्मिती थांबते व गर्भधारणा टाळली जाते. याचे आयुष्य ५ वर्षांचे असते.

फायदे : दीर्घ काळ (५ वर्षे) कार्य

खात्रीशीर

मासिक पाळीच्या वेळी होणारा रक्तस्राव कमी होतो, पोटदुखी थांबते.

ईस्ट्रोजन संप्रेरकाच्या अती प्रमाणामुळे होणाऱ्या आजारांसाठी हे उपयोगी आहे. उदा. फायब्रॉईडच्या गाठी लहान होतात. गर्भाशयाच्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी होते.

तोटे : अनियमीत रक्तस्राव

काही स्त्रीयांना डोकेदुखी, वजन वाढणे, मानसिक चढ-उतार, स्तन दुखणे या सारखे त्रास होतात क्वचित बीजांडाला पाण्याच्या गाठी येतात, परंतु बहुतेकदा त्याला औषधोपचारांची गरज नसते.

तातडीचा गर्भनिरोधक उपाय

Emergency Contraception

असुरक्षित शरीरसंबंधानंतर वापरण्यात येणारी गर्भनिरोधक पद्धत कधी वापरायला लागते ?

गर्भनिरोधक न वापरता शरीरसंबंध

गर्भनिरोधक वापरताना समस्या आल्यास - उदा. कंडोम फाटणे, गर्भनिरोधक गोळ्या घ्यायला विसरणे. यासाठी दोन प्रकारच्या पद्धती उपलब्ध आहेत,

१. गोळ्या (Emergency Pills)

असुरक्षित शरीरसंबंधानंतर लगेचच घ्याव्या (किमान पहिल्या ७२ तासात)

यात इस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरॉन अथवा प्रोजेस्टेरॉन संप्रेरक असते.

फायदे - लवकर घेतल्यास उपयोगी

तोटे - गोळ्यात संप्रेरकाचे प्रमाण जास्त असल्याने जास्त त्रास होऊ शकतो अनियमित रक्तस्राव, उलटी, मळमळ (Failure Rate 4%)

२. तांबी

असुरक्षित शरीरसंबंधानंतर पहिल्या पाच दिवसात तांबी बसविल्यास उपयोगी ठरते. गोळ्यांपेक्षा जास्त उपयोग. दीर्घ कालावधीसाठी वापर करता येतो.

सुरक्षित गर्भपात : सर्वसाधारण प्रश्न (FAQ)

१. गर्भपातासाठी सल्ला/घ्यायला कुठे जावे?

सरकारमान्य गर्भपात केंद्रामध्ये किंवा प्रशिक्षित स्त्रीरोग तज्जांकडे.

२. गर्भपातासाठी सल्ला घ्यायला कधी जावे?

- अपेक्षित मासिक पाळी सुरु न झाल्यास
- गर्भनिरोधक साधन वापरले नसल्यास
- पाळी चुकल्यानंतर लवकरात लवकर

३. गर्भपात अयोग्य केव्हा असतो?

जर गर्भ ५ महिन्यांपेक्षा जास्त असेल तर (२० आठवडे)

जर तो लिंग तपासणीच्या आधारावर असेल तर

जर तो भोंदू वैद्य किंवा दाईकडून होणार असेल तर असुरक्षित साधने आणि घरगुती उपायाने होणार असेल तर

४. असुरक्षित गर्भपात म्हणजे काय?

जर गर्भपात सरकारमान्य रुग्णालयात केला नसेल तर

जर गर्भपातासाठीचे प्रशिक्षित डॉक्टर नसतील तर

जर पूर्णतः जंतुनाशक साधने वापरली नाहीत तर

जेथे आपत्कालीन परिस्थिती हाताळण्याची साधने उपलब्ध नाहीत अशा रुग्णालयांमध्ये

जर गर्भ ५ महिन्यांपेक्षा जास्त असेल तर रके

(Hormones)

५. गर्भपात केव्हा कायदेशीर असतो?

विवाहित जोडप्यामध्ये गर्भनिरोधक साधने वापरूनही गर्भधारणा झाल्यास.

जबरदस्तीच्या शरीरसंबंधातून गर्भधारणा झाली असल्यास जन्मास येणारे बालक अपंग किंवा व्यंग्युक्त होण्याची शक्यता असल्यास, आईच्या जीवाला धोका निर्माण होऊ शकतो किंवा आईला मानसिक ताण असल्यास.

६. गर्भपात कोणत्या पद्धतीने केला जातो?

जर गर्भ दिड ते पावणेदोन महिन्यांपर्यंतचा (७ आठवड्यापर्यंत) असेल तर फक्त गोळ्याद्वारे गर्भपात होऊ शकतो.

जर पावणेदोन महिन्यांपेक्षा जास्त असेल तर साधनाद्वारे जागेवरीची किंवा संपूर्ण भूल देऊन गर्भ पिशवी साफ करावी लागते, ज्याला क्युरेटिंग असे म्हणतात. (वैद्यकीय भाषेत MVA/SE/D&C)

जर गर्भ ४ महिन्यांपेक्षा जास्त व ५ महिन्यांपेक्षा कमी असेल तर गोळ्याद्वारे पण बाळंतपणासारखा गर्भपात होतो व त्यासाठी २४ ते ४८ तास लागतात.

त्या पद्धतीने गर्भपात न झाल्यास गर्भपात शस्त्रक्रियेद्वारे करावा लागतो.

७. गर्भपातानंतर काय काळजी घ्यायला पाहिजे?

- गर्भपातानंतर काही दिवस अंगावर जाते तेव्हा स्वच्छ कपडे किंवा सॅनेटरी पॅडचा वापर करावी.
- लघवीची जागा स्वच्छ पाण्याने स्वच्छ करावी.
- गर्भपातानंतर एका आठवड्याने किंवा अंगावरून रक्त जाणे थांबल्यानंतरच शरीर संबंध ठेवावा.
- गर्भनिरोधक गोळ्या अथवा इतर गर्भनिरोधक साधनांचा नियमित वापर करावा.
- वैद्यकीय सल्ल्याने उपचार व काळजी घ्यावी.

गर्भाशय ग्रीव्हेच्या कर्करोगाची पूर्व लक्षणे

- दोन मासिक पाळीच्या दरम्यानच्या काळात योनीमार्गातून रक्तस्राव होतो.
- लैंगिक संबंधानंतर रक्तस्राव येणे.
- रजोनिवृत्तीनंतर योनीमार्गातून रक्तस्राव होणे.

- पाळी व्यतिरिक्तच्या काळात ओटीपोटात तीव्र वेदना होणे.
- अंगावरून पांढरे, पिवळे, पाणी जाणे, त्याला दुर्गंधी येणे.
- वजन कमी होणे, कमजोरी येणे, लघवीला त्रास होणे.

वरील लक्षणे कर्करोगाशिवाय अन्य कारणांनी सुधा दिसू शकतात या लक्षणांसाठी प्रशिक्षीत तज्जांकडून तपासणी करून घेणे योग्य.

स्तनाच्या कर्करोगासाठी नियमितपणे स्वतःच्या तळहाताने तपासणी करावी. गाठ, खड्हा, स्तनाग्रामधून रक्तस्राव/चिकट झाव इत्यादी दिसल्यास वैद्यकिय

सल्ल्याने तपासण्या कराव्यात.

रुबेला, कर्करोग यांच्या प्रतिबंधासाठी रुबेला लसीकरण, एच.पी.व्ही. लसीकरण याविषयी आपल्या प्रशिक्षित स्त्री आरोग्य तज्जांचा सल्ला घ्यावा.
निरोगी जीवनाची पंचसूत्री -

समतोल व सुयोग्य आहार

नियमित व्यायाम

पुरेशी विश्रांती

वैयक्तिक स्वच्छता

कुठलाही त्रास अंगावर न काढता योग्यवेळी घेतलेला वैद्यकीय सल्ला व उपचार.



आरोग्य आणि कुटुंब
कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

Help us to
help you

कोविड -19 लस सुरक्षित आहे

लसीकरणासाठी रजिस्ट्रेशन करणे आवश्यक आहे

नोंदणी करतेवेळी खाली नमूद केलेला
कोणताही एक **फोटो आयडी** वापरा



आधार कार्ड



मतदार ओलखपत्र



ड्रायविंग लायसेन्स



पॅन कार्ड



केंद्र/राज्य सरकार,
कर्मचाऱ्यानी कर्मचाऱ्याना
दिलेली छायाचिन्हे असलेली
सर्विस ओलखपत्रे



एमएनआरईजीए
जीव कार्ड



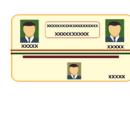
पासपोर्ट



एनपीआर अंतर्गत आरजीआयने
जारी केलेले स्मार्टकार्ड



छायाचित्र असलेले
पेन्शन कागदपत्र



खासदार/आमदार/एमएलसी
याना दिलेली अधिकृत ओलखपत्रे



छायाचित्र असलेले बँक /
पोस्ट ऑफिस यांच्याकडून
मिळालेले पासबुक



कामगार मंत्रालयाच्या
योजनेंतरति
आरोग्य विमा स्मार्ट कार्ड

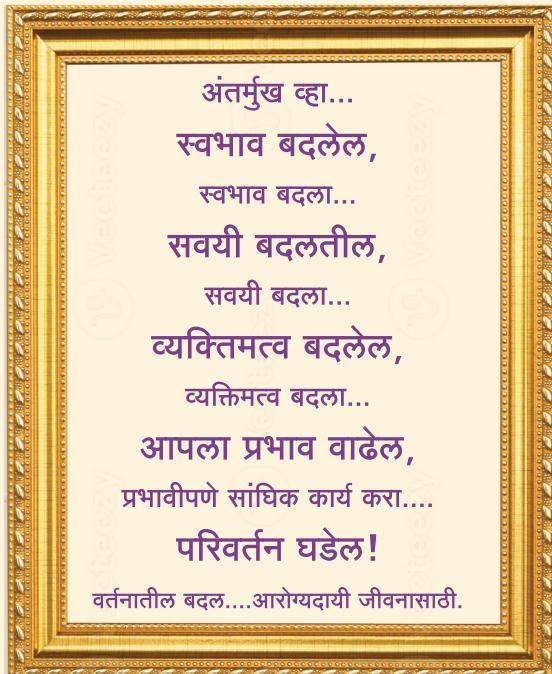
लसीकरणासाठी समान **फोटो आयडी**
लसीकरण साइटवर स्वतः सोबत ठेवा

24/7 हेल्प लाईन : १०७५ (टोल-फ्री)

टोल-फ्री : १०४

बी.एम.सी हेल्प लाईन : १९१६

जर आपण सुरक्षित,
तर देश सुरक्षित !



ग्रामीण भागातील आरोग्याचा केंद्रबिंदू म्हणजे प्राथमिक आरोग्य केंद्र. एका प्राथमिक आरोग्य केंद्रात आठ ते दहा हजार लोकसंख्येचा समावेश होतो. जनतेचे आरोग्य जनतेच्या हाती या तत्वाला अनुसरून ग्रामीण आरोग्य सेवा कार्यान्वित झालेली आहे. १९७७ च्या

श्रीवास्तव कमिटीच्या शिफारसीत त्याचे महत्त्व आपणास कळते. प्राथमिक आरोग्य केंद्र हे आरोग्य सेवा व समाज यांना जोडणारा महत्त्वाचा दुवा आहे.

सामाजिक आरोग्य कार्यकर्त्यांच्या व स्वयंसेवकांच्या फळीने ग्रामीण आरोग्य सेवा अधिक समाजाभिमुख झालेली आहे. ग्रामीण समाजाला प्राथमिक आरोग्य केंद्र हे आपला दवाखाना' या संकल्पनेने जवळीक निर्माण करतात व प्रतिबंधात्मक व आरोग्य संवर्धनात्मक कार्यासाठी महत्त्वाची भूमिका निभावतात. या प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे प्रतिनिधित्व करणारे वैद्यकीय अधिकारी हे या कार्यातील अत्यंत महत्त्वाचे व आरोग्यसेवेचे नेतृत्व करणारे ग्रामपातळीवरील अधिकारी आहेत. खेड्यापाड्यातून वसलेल्या समाजाला आरोग्य विषयक सेवा सुविधा, आरोग्य केंद्र व उपकेंद्र यांच्या माध्यमातून पोहोचवण्यासाठी शासनाने आरोग्य सेवेचे जाळे ग्रामपातळी पर्यंत पोहोचविले आहे. प्रशिक्षण घेतलेले आरोग्य मार्गदर्शक व कर्मचारी हे ग्रामपातळीवर महत्त्वाची भूमिका निभावत आहेत. ग्रामीण समाजात आरोग्याचे महत्त्व व आरोग्यदायी वर्तन घडवून आणण्यात या



“ शेलपिंपळगाव प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य सहाय्यक व इतर सर्व कर्मचारी अत्यंत तत्पर असून त्यांच्याकडून मिळणाऱ्या वैद्यकीय सेवेबद्दल संपूर्ण गाव समाधानी आहे. गावकन्यांना वेळेत आणि योग्य सेवा देण्याचे काम त्यांच्याकडून होते. संपूर्ण तालुक्यामध्ये शेलपिंपळगाव प्राथमिक आरोग्य केंद्राची चांगल्या कामामुळे वेगळी ओळख निर्माण झाली आहे. त्यामुळे सरपंच म्हणून मला या गोष्टीचा खूपच आनंद आहे.**”**

विद्याताई मोहिते, सरपंच
शेलपिंपळगाव

प्राथमिक आरोग्य केंद्राचाव येथील अधिकारी, कर्मचारीयांचा महत्वाचा वाटा आहे. ही केंद्रे म्हणजे आरोग्य सेवेचा कणाच म्हटली पाहिजेत. प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या रूपाने समाजाभिमुख आरोग्य सेवा देताना यात कार्य करणारे घटक, त्यांचे नेतृत्व, त्यांचा सेवेतील प्रामाणिकपणा, समाजाला सोबत घेऊन जाण्यासाठीचा लोकसहभाग तसेच आरोग्यविषयक जनजागृती व आरोग्यदायी सेवा देण्यासाठीची धडपड ही महत्वपूर्ण सेवा होय. असेच सेवा देणारे एक आदर्श आरोग्य केंद्र म्हणजे पुणे जिल्ह्यातील खेड तालुक्यातील शेल पिंपळगाव प्राथमिक आरोग्य केंद्र होय.

येथील वैद्यकीय अधिकारी डॉ. इंदिरा पारखे यांच्या कुशल नेतृत्वाने प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील कर्मचारी, आशा, अंगणवाडी सेविका तसेच खाजगी वैद्यकीय अधिकारी व तेथील लोकप्रतिनिधी यांचा आरोग्यसेवेच्या कार्यासाठीचा एक मोठा लोकाभिमुख गट तयार झाला आहे. लोकसहभागाच्या कार्यातून आरोग्यसेवा चांगल्या पद्धतीने, गुणात्मक व वैशिष्ट्यपूर्ण रित्या, आधुनिक तंत्रज्ञानाचा सहभाग घेऊन कशाप्रकारे देता येऊ शकते याचं उत्तम उदाहरण या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात आपल्याला पाहायला मिळते. येथील कर्मचाऱ्यांच्या भक्तम पाठिंब्यामुळेच गुणवत्तापूर्ण काम करू शकतात हे त्या आवर्जून सांगतात. त्यांनी आशा या महत्वाच्या गटाला आरोग्य सेवा जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रेरित केलेले आपल्याला प्रकर्षने जाणवते. या गटाला विविध योजनांच्या माध्यमातून मिळणारे प्रोत्साहनात्मक अनुदान मिळावे,

त्यांचा समाजातील सहभाग वाढावा, अधिक व्यापकपणे लोकसहभागातून आरोग्य सेवा सक्षम व्हावी या बाबींकडे त्या कटाक्षाने लक्ष देत असल्याचे आपल्याला या प्राथमिक आरोग्य केंद्राला भेट दिल्यानंतर जाणवते.

लोकांना आरोग्य सेवा चांगल्या प्रकारे मिळू शकेल याचा विश्वास या प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील सुविधा व निर्माण करण्यात आलेले वातावरण पाहून तयार होतो. निर्माण झालेला विश्वासामुळे गावातील लोकांना हा आपला दवाखाना आहे याची प्रेरणा मिळते व या दवाखान्याला सहकार्य करण्याची भावना जागृत होत असल्याचे प्रकर्षने जाणवते. या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात प्रवेश करताना याठिकाणी लावण्यात आलेले आरोग्य सेवेसाठीचे आरोग्य संदेश, स्वच्छता तसेच आरोग्य शिक्षणासाठीच्या सुविधा प्रत्येकाचे लक्ष वेधून घेतात. या ठिकाणी कार्यरत असणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना व पुरविण्यात येणाऱ्या सेवांना एक आदर्श रूप प्राप्त करून देण्यात आले आहे. त्यामुळे या ठिकाणी येणाऱ्या रुग्णांना एक समाधान व आरोग्य सेवेबाबत विश्वास जागृत करण्यास अत्यंत महत्वाचं योगदान मिळते.

या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात या केंद्राचे नेतृत्व करणाऱ्या डॉ. इंदिरा पारखे या प्राथमिक आरोग्य केंद्राविषयी सांगताना म्हणतात, रुग्णालय सेवा, रुग्णालयातील स्वच्छता व रेकॉर्ड कीपिंग या त्रिसूत्री पद्धतीने काम करण्यावर आम्ही प्राधान्य देत आहोत. रुग्णांचे समाधान हेच आमच्यासाठी एक मोठे बक्षीस असून, यामुळे आम्हाला अजून चांगले काम करण्याची प्रेरणा मिळते

“रुग्णालय सेवा, रुग्णालयातील स्वच्छता व रेकॉर्ड कीपिंग या त्रिसूत्री पद्धतीने काम करण्यावर आम्ही प्राधान्य देत आहोत. रुग्णांचे समाधान हेच आमच्यासाठी एक मोठे बक्षीस असून, यामुळे आम्हाला अजून चांगले काम करण्याची प्रेरणा मिळते. ”

डॉ. इंदिरा पारखे, वैद्यकीय अधिकारी



पुण्याच्या बी.जे. मेडिकल कॉलेजमधून वैद्यकीय शिक्षणाची पदवी घेतलेल्या डॉ. इंदिरा पारखे या रुग्णालयाचा परिसर, रुग्णालयातील वातावरण तसेच नवीन शिकण्याची प्रेरणा तसेच इतर ठिकाणच्या आरोग्य केंद्रातील सोयीसुविधा, आरोग्य सेवेत वरिष्ठांकडून दिली जाणारी माहिती आपल्या आरोग्य केंद्रात उपलब्ध करून देण्याचा काटेकोर प्रयत्न करतात. त्यांना इतर ठिकाणी पाहिलेल्या चांगल्या गोष्टी आपल्या दवाखान्यात करण्याविषयीची तळमळ आहे आणि त्या सुविधा या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात व अंतर्गत उप केंद्रात कशा निर्माण होतील याविषयी नेहमी जागरूक असतात. रुग्णालयाला आधुनिक तंत्रज्ञानाचा फायदाही करून देण्यास त्यांनी प्राधान्य दिले आहे. टेलिमेडिसीन सुविधा, ई-संजीवनी सुविधा, अत्याधुनिक पद्धतीने प्रशिक्षणाची सुविधा या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. एवढेच नव्हे तर सी. एस. आर. च्या माध्यमातून वेगवेगळ्या साहित्याची मांडणी त्यांनी केलेली आहे. या प्राथमिक आरोग्य केंद्राला गुणात्मक नामांकने मिळवून देण्यात त्यांनी पुढाकार घेतलेला आहे. यामुळे येणाऱ्या रुग्णांना या रुग्णालयातील चांगल्या सेवेबद्दल विश्वास निर्माण झालेला आहे. डॉक्टर पारखे आरोग्य केंद्राच्या परिसरात असणाऱ्या त्यांच्या निवासस्थानी चोवीस तास उपलब्ध असतात व अत्यंत जागरूक राहून या केंद्रात चांगल्या पद्धतीच्या सोयी-सुविधा निर्माण करण्याचा नेहमीच प्रयत्न करतात.

आरोग्य सेवेला लोकाभिमुख करताना अशा प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचा नक्कीच उपयोग होतो, हे या केंद्रात गेल्यानंतर प्रकर्षने जाणवते. प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील कर्मचारी, तेथील वातावरण हे एखाद्या कापैरिट रुग्णालयासारखे असल्याचे आपल्याला लक्षात येते. कर्मचाऱ्यांची सकारात्मक भावना व

वैद्यकीय अधिकाऱ्यामार्फत देण्यात येणारी प्रेरणा त्यांना अधिकाधिक आरोग्य सेवा लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी मदत करते. येथील आरोग्य कर्मचारी, त्यांच्या कामावरचा विश्वास, सक्रिय सहभाग व परस्परांमध्ये असलेला समन्वय या रुग्णालयाला ‘आपला दवाखाना’ करण्यात महत्वाचा असल्याचे लक्षात येते. ग्रामपातळीवरील प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या रूपाने गुणात्मक व विश्वासार्ही आरोग्य सेवा कशा प्रकारे देता येऊ शकते याचं एक चांगलं उदाहरण हे रुग्णालय असल्याचे आपल्या लक्षात येते.

आरोग्य सेवेला लोकांचा सहभाग मिळविण्यासाठी क्लिनिकल सेवेबरोबरच स्वच्छता, आरोग्य शिक्षण, लोकसहभाग तसेच आरोग्य सेवेसंबंधित इतर सेवेची जोड दिल्यास चांगला प्रतिसाद मिळतो व आरोग्य सेवा चांगली देण्यामध्ये प्रेरणा मिळून रुग्णांचे समाधान प्राप्त होते. या रुग्णालयात रुग्णालयाच्या समोर असणारी औषधी बाग हीसुद्धा एक आरोग्यवर्धिनी केंद्रात महत्वाची असणारी बाब आहे. ही बाग त्यांनी औषधी वनस्पतींच्या लागवडीने अत्यंत चांगल्या पद्धतीने फुलविली आहे. तसेच रुग्णालयातील कचऱ्याची विल्हेवाट लावण्यासाठीचे नियोजन सुद्धा नियोजनबद्ध पद्धतीने केल्याचे लक्षात येते. अशा प्रकारच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रांच्या कार्यामुळे प्राथमिक आरोग्य सेवा, आरोग्यवर्धिनीच्या रूपाने लोकाभिमुख करण्यासाठी एक आदर्श प्राथमिक आरोग्य केंद्र म्हणून या केंद्राची आपल्याला नक्कीच नोंद घ्यावी लागेल. या ठिकाणी असणारे आरोग्य शिक्षणासाठीचे साहित्य लोकांचे लक्ष वेधून घेते. त्यामुळे जनजागृती व रुग्णालयाची तसेच आरोग्य सेवेची प्रतिमा चांगली निर्माण होण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत होत आहे.

बहुल उपकेंद्र - प्राथमिक आरोग्य केंद्राशी जोडलेले हे एक उपकेंद्र. या ठिकाणी कार्यरत असणारी आशा, अंगणवाडी सेविका यांना सोबत घेऊन आरोग्य सेवेचे

जाळे गावपातळीपर्यंत पोहोचलेले आहे. बहुल उपकेंद्रात प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्र यांच्यामार्फत पुरवण्यात येणाऱ्या सेवांचा गुणात्मक पद्धतीने विकास झालेला दिसून येतो. येथील सर्व कर्मचारी समन्वयाने काम करत असल्याचे व आरोग्य शिक्षणाला प्राधान्य देत असल्याचेही प्रकर्षने जाणवते. आरोग्य शिक्षणाचे साहित्य दर्शनी भागात व सेवा पुरविण्यात येणाऱ्या ठिकाणी लावल्यामुळे आरोग्यसेवेचा स्वीकार करण्यात वातावरण निर्मितीसाठी महत्त्वाची भूमिका निभावत असल्याचे आपणास प्रकर्षने जाणवते.

आरोग्य सेवेला आपला दवाखाना या रूपात लोकाभिमुख करताना डॉक्टर पारखे यांच्यासारख्या नेतृत्वाची गरज असून जागतिक आरोग्य संघटनेच्या डॉक्टर फॉर हेल्थ या संकल्पनेवर आधारित फाइव स्टार डॉक्टरांची पाच पदके आपणास पाहावयास मिळतात ती अशी डॉक्टरांची पाच पदके-

सेवा देणारा :- जो रुग्णाला, व्यक्ती, कुटुंब व समाज यांना गृहीत धरून सेवा पुरवितो, त्यात उच्च दर्जा, सर्वसम वेशकता, नियमित व व्यक्तिगत विश्वासावर दीर्घकाळ सेवा पुरवितो.

निर्णय घेणारा :- जो कोणतीही प्रणाली ही नैतिकता व

आर्थिक दृष्ट्या परवडणाऱ्या पद्धतीची निवड करून निर्णय घेऊन सेवेचा दर्जा वाढवितो.

संवादक :- निरोगी आरोग्य संवर्धनासाठी चांगली व मतपरिवर्तनाद्वारे व्यक्ती, गट यांना त्यांचे आरोग्य संवर्धन व रोग प्रतिबंधासाठी संवादक असतो.

समाज नेतृत्व : जो कार्य करणाऱ्या लोकांचा विश्वास संपादन करतो. समाजाच्या आरोग्यविषयक गरजा ओळखून समाजाच्या वतीने कृती करण्यासाठी समाज नेतृत्व करतो. व्यवस्थापक... जो संस्था व व्यक्तीचा आरोग्य सेवांच्या आत-बाहेर राहून उदारतेने रुग्ण व समाज यांना आवश्यकतेनुसार सेवा पुरवण्यासाठी कार्य करतो.

डॉ. इंदिरा पारखे करीत असलेले कार्य व जागतिक आरोग्य संघटनेची असणारी फाइव्हस्टार डॉक्टरची संकल्पना, प्राथमिक आरोग्य सेवांच्या रूपानं एक आपला दवाखाना, समाजाचा दवाखाना म्हणून आरोग्य सेवा अधिक समाजाभिमुख होण्यासाठी महत्त्वाची असल्याचे सिद्ध होते हे प्राथमिक आरोग्य केंद्र पाच पदके असलेले आरोग्य केंद्र होय.





“प्राथमिक आरोग्य केंद्राच्या अंतर्गत येणाऱ्या 18 ग्रामपंचायतीमधील आशा स्वयंसेविकांचे सुपरव्हिजन करण्याचे काम यांच्याकडे असते. आशांच्या समस्या सोडवणे आणि कामासाठी प्रोत्साहन देण्यामध्ये मदत करतात. ”

सौ. छाया रुपेश इंगळे,
आशा सुपरवायझर

“वैद्यकीय अधिकारी आणि इतर कर्मचारी यांच्यामधील दुवा म्हणून ज्योतीताई काम करतात. दुहेरी संवादाची महत्वाची भूमिका पार पडतात, त्यामुळे आरोग्य केंद्रातील कामकाज सुरक्षित चालते. ”

ज्योती बाजीराव रणदिवे
आरोग्य सहायिका

“सर्व प्रकारच्या लसीकरणाचे सुपरव्हिजन, 100 टक्के लसीकरणासाठी प्रयत्न, आदर्श लसीकरणासाठी प्राप्त सूचनांनुसार प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उप केंद्रामध्ये काम करून घेतात. सर्व राष्ट्रीय कार्यक्रमांचा आयोजन नियमावलीनुसार होईल याची दक्षता घेतली जाते. ”

श्री ज्ञानेश्वर रघुनाथ आढाव
आरोग्य सहाय्यक



“वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या सूचनेनुसार रुग्णांना औषधे देणे, स्टॉक रजिस्टर मेंटेन ठेवणे, गरजेच्या औषधांचा स्टॉक मागवून घेणे हे महत्वाचं काम औषध निर्माण अधिकाऱ्याला करावं लागतं. ”

अमित शेखरे, औषध निर्माण अधिकारी



“लसीकरण, डिलेव्हरी, ओपीडी या सर्वच ठिकाणी आरोग्य सेविका म्हणून जबाबदारीने काम करावं लागतं. मुख्यालय असल्यामुळे कामाचा लोड असतो, पण आरोग्यसेवेचे व्रत हाती घेतल्यामुळे रुग्णांना बरे करणे हे प्राथमिक कर्तव्य मानते. ”

एम. बी. मुलाणी, आरोग्य सेविका

“प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील सर्व प्रकारच्या माहितीचे सनियंत्रण आणि मूल्यमापनाचे काम अतिशय महत्वाचे असते. आरोग्य अधिकाऱ्यांच्या मार्गदर्शनाखाली हे काम सुरक्षित पार पाडले जाते. ”

एकनाथ मारुती पारधी, आरोग्य सहाय्यक



आरोग्य आणि कूटुंब
कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार



Help us to
help you



कोविड -19 लस सुरक्षित आहे

लसीकरणासाठी आपल्याला आवश्यक आहे



लसीकरणासाठी
तुमचा फोटो
आयडी घेऊन जा



लस घेतल्यानंतर
30 मिनिटे थांबा



संपूर्ण संरक्षणासाठी नियोजित
तारखेला दुसरा डोस घ्या

संपूर्ण संरक्षणासाठी लसीकरणानंतरही पाच गोष्टीचे पालन करा



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



हात साबण आणि
पाण्याने वारंवार आणि
नियमितपणे धुवा /हॅन्ड
सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटांचे शारीरिक
अंतर राखा



कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



कोणतेही लक्षण आढळल्यास
ताबडतोब टेस्ट करा

लसीकरणासाठी नोंदणी करणे आवश्यक आहे

हेल्प लाईन : १०७५ (टोल-फ्री)
टोल-फ्री : १०४
बी.एम.सी हेल्प लाईन : १९१६

जर आपण सुरक्षित,
तर देश सुरक्षित !



मार्गदर्शी व जनसेवक महाराष्ट्रातील सरकार



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



राज्य आरोग्य अधिकारी
महाराष्ट्र



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग

आरोग्य दिनदर्शिका



जानेवारी

१२ जानेवारी	राष्ट्रीय युवा दिन
३० जानेवारी	कुष्ठरोग निवारण दिन
३० जानेवारी	कुष्ठरोग निवारण पंधरवडा ते १३ फेब्रुवारी (स्पर्श अभियान)

फेब्रुवारी

४ फेब्रुवारी	जागतिक कर्करोग दिन
५ फेब्रुवारी	मौखिक आरोग्य दिन
१० फेब्रुवारी	राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
११ फेब्रुवारी	जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन

मार्च

८ मार्च	जागतिक महिला दिन व धूप्रपान विरोधी दिन
९ मार्च	जागतिक मूत्रपिंड दिन
१० मार्च	गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
१२ ते १८ मार्च	जागतिक काचबिंदू सप्ताह
१६ मार्च	गोवर लसीकरण दिन
मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार	जागतिक मूत्रपिंड दिन
२० मार्च	जागतिक मौखिक आरोग्य दिन
२१ मार्च	जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
२२ मार्च	जागतिक जल दिन
२३ मार्च	जागतिक हवामान दिन
२४ मार्च	जागतिक क्षयरोग दिन

एप्रिल

१ ते ७ एप्रिल	अंथत्व प्रतिबंध सप्ताह
२ एप्रिल	जागतिक अँटीझाम जनजागृती दिन
७ एप्रिल	जागतिक आरोग्य दिन
११ एप्रिल	जागतिक सुरक्षित मातृत्व दिन
१४ एप्रिल	आयुष्मान भारत – आरोग्यवर्धनी केंद्र दिन
१७ एप्रिल	जागतिक हेमोफिलीया दिन
१९ एप्रिल	जागतिक यकृत दिन
२२ एप्रिल	पृथ्वी दिन
२४ ते ३० एप्रिल	जागतिक लसीकरण सप्ताह
२५ एप्रिल	जागतिक हिवताप दिन

मे

१ मे	जागतिक कामगार दिन
३ मे	जागतिक दमा दिन
५ मे	जागतिक प्रसविका दिन
८ मे	जागतिक रेडक्रॉस दिन व जागतिक थलेसेमिया दिन
१० मे	मातृदिन

१२ मे	जागतिक परिचारिका दिन व जागतिक दीर्घकालीन थकवा जागरूकता दिवस
१४ मे	जागतिक उच्च रक्तदाब दिन
१५ मे	जागतिक कुटुंब दिन
१६ मे	राष्ट्रीय डेंगू दिन
१९ मे	जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन

जून

१ ते	हिवताप प्रतिरोध महिना/
३० जून	जनजागरण अभियान
५ जून	जागतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायलेरिया विरोधी दिन
८ जून	जागतिक ब्रेन ट्युमर दिन
१० ते	दृष्टिदान सप्ताह
१६ जून	
१४ जून	जागतिक रक्तदाता दिन
१५ जून	जागतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
१८ जून	ऑटिस्टिक गैरव दिन
१९ जून	जागतिक सिकलसेल दिन
२१ जून	आंतरराष्ट्रीय योग दिन
२६ जून	जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
२९ जून	राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

जुलै

१ जुलै	राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
६ जुलै	जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
१० जुलै	सुरक्षित मातृत्व दिन
११ जुलै	जागतिक लोकसंख्या दिन
२८ जुलै	जागतिक कावीळ दिन
२९ जुलै	क्षारसंजीवनी दिन

ऑगस्ट

१ ते	स्तनपान सप्ताह
७ ऑगस्ट	
६ ऑगस्ट	जागतिक हिरोशिमा दिन
१० ऑगस्ट	राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
१२ ते	जागतिक युवा पंथरवडा
२५ ऑगस्ट	
१५ ऑगस्ट	स्वातंत्र्य दिन
२० ऑगस्ट	जागतिक डास दिन
२५ ऑगस्ट ते ८ सेप्टेम्बर	राष्ट्रीय नेत्रदान पंथरवडा

नोवेंबर

७ नोवेंबर	राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिन
१० नोवेंबर	जागतिक लसीकरण दिन
१२ नोवेंबर	जागतिक न्यूमोनिया दिन
१३ ते	जागतिक प्रतिजैविके
१९ नोवेंबर	जागरूकता सप्ताह
१४ नोवेंबर	बाल दिन व जागतिक मधुमेह दिन
१५ ते	नवजात बालक
२१ नोवेंबर	काळजी सप्ताह
१७ नोवेंबर	राष्ट्रीय अपस्मार दिन
१९ नोवेंबर	जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक शौचालय दिन

डिसेंबर

१ डिसेंबर	जागतिक एड्स प्रतिबंध दिन
२ डिसेंबर	भोपाल दुर्घटना दिन/ राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
३ डिसेंबर	जागतिक दिव्यांग दिन
९ डिसेंबर	जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन
११ ते	सिकलसेल जनजागृती सप्ताह
१७ डिसेंबर	
१२ डिसेंबर	सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन

देऊनि आरोग्य शिक्षण | सुज्ञ करू प्रत्येकज्ञण ||
ध्येय एकचि जाण | आरोग्य संपन्नतेचे ||



करोना काळातील मानसिकता : मजेत सामना करा

आतापर्यंत आपण आपल्या वडीलधान्या लहानपणी महामारी यायची मग आम्ही शेतांमध्ये राहायला जायचो” असे ऐकत आले आहोत. प्रत्यक्ष महामारी काय असते ही करोनाच्या रूपात आपली पिढी पहात आहे. आजही त्यातून आपली सुटका झालेली नाही. तर करोना बरोबरच दक्षता घेवून अनेक दिवस आपलं दैनंदिन जीवन आपल्याला जगायचे आहे, अशी मानसिकता तयार करण्याची गरज आहे. करोना काळात आपण खूप काही बाबी नकारात्मक व सकारात्मक शिकल्या आहेत. विशेषता: कार्यालये, कारखाने, शैक्षणिक संस्था, प्रवास, दलणवळण, मनोरंजन इत्यादी बाबी बंद झाल्या व घरूनच काम करणे सुरु झाले. पण जसजसा लॉक डाऊनचा काळ वाढत गेला, जनसंपर्क कमी होवू लागला आणि करोनाच्या रुग्णाची वाढती संख्या यामुळे प्रत्येकाचे मानसिक संतुलन डळमळू लागले. त्यातून अनेक मानसिक, आर्थिक, कौटुंबिक, सामाजिक प्रश्न निर्माण झाले. प्रत्येक जण प्रत्येकाकडे संशयाने पाहू लागला. इलेक्ट्रॉनिक, इंटरनेट प्रगतीने जग जवळ आले. पण करोनाने माणूसच माणसांपासून दुरावला गेला आहे. रक्तातील जवळचे नातेसंबंध दूरावत गेले आहेत.

एवढेच नव्हेतर जन्मदात्या आई-वडिलांच्या अंत्यविधिलाही तो पारखा झाला. काही ठिकाणी घरातील एकाच वेळी दोन तीन जण करोनाच्या विळख्यात सापडली तेव्हा त्या कुटुंबाची काय अवस्था असेल. अनेक कुटुंब उध्वस्त झाली आहेत. याचा आपण विचार देखील करू शकत नाही. परवाच मला माझी पुण्यातील मैत्रीण बोलता बोलता म्हणाली, “आता परत करोनाची लाट येणार आहे. ज्यांना झाला ते सुटले, आता आपलं कसे होणार कोण जाणे? पण असे नाही, त्यांनाही परत करोनाची भिती आहेच. ही प्रचंड दहशत करोनाची जगभर निर्माण केली आहे. यातून अनेक मानसिक आजार निर्माण होत आहेत. साधे उदाहरणच घायच झाल तर वारवार हात

धुणे व तोच तो विचार मनात येणे, हे अनिवार्य विचार व विकृतीचे एक लक्षण आहे. आज तर आपल्याला करोनामुळेसारखे सारखे हात धुणे अनिवार्यच झाले आहे. आपण एकटे असलो, कोणाशी फोनवर बोलणे झाले, टिक्ही. वरील बातम्या यावर विषय एकच असेल तर करोना हा विषय येतोच येतो. त्यामुळे प्रत्येक व्यक्ती धास्तावलेली आहे हे स्पष्ट दिसते. करोनामुळे झालेल्या मानसिक समस्यांचा आपण पुढीलप्रमाणे आढावा घेवू.

- १) मानसिक संतुलन बिघडलेले आहे.
- २) मानसिक दृष्ट्या दोलायमान स्थिती आहे. कोणतेही भविष्यातील निर्णय घेण्यास व्यक्ती धजावत नाही.
- ३) आर्थिक परिस्थितीचा विचार करता अनेकांची काम धंदे गेलेले आहेत, बंद पडले आहेत. त्याची चिंता.
- ४) सामाजिक अंतर राखणे आवश्यक आहे. सामाजिक अंतराने व्यक्ती एकमेकांपासून दूर जात आहे तशी ती मनाने ही दूर जात आहे. कोरडी आणि अनिष्टः रुक्ष झाली आहे. भावनाचे कोरडे वाळवंट झाले आहे.
- ५) एकमेकांत भावनिक दूरावा निर्माण झालेला आहे. तसेच इतरांविषयीची आपुलकी कमी होताना दिसत आहे. स्वतःपुरते पाहणे सुरु आहे.
- ६) रक्ताचे व जवळचे नातेसंबंध दूरावत आहेत. भेटीगाठी कमी व फोनवर बोलणे अधिक वाढले आहे.
- ७) हाताला काम नाही किंवा मिळेल ते काम करण्याची मानसिकता नसल्यामुळे उदासिनतेची भावना वाढीस लागत आहे.
- ८) वाढती महागाई, रोजगार उपलब्ध नाही, आर्थिक विवंचना तरुणांना गुन्हेगारीकडे वळण्यास भाग पाडत आहे.
- ९) त्यात या वर्षीच्या नैसर्गिक आपत्तीने (पाऊस, वादळ) तर कहरच केला. ज्या शेतकऱ्याने इतरांना जगवले त्यांनाही देशोधडीला लावले.

१०) फक्त मी आणि माझं कुटुंब असा विचार केला तर हा एक स्वतंत्र मुद्दा होईल.

११) कुटुंबात कलह निर्माण झालेले दिसून येतात. लहान लहान प्रसंगात चिडचिड वाढली आहे.

१२) मुलांच्या शिस्तचे व संगोपनाचे प्रश्न निर्माण होत आहेत. मुलं कंटाळली आहे, त्यांचा कोंडमारा वाढला आहे.

१३) घटस्फोटाचे किंवा विभक्त होण्याचे प्रमाण वाढताना दिसत आहेत. यातून भविष्यात कुटुंब संस्था धोक्यात येण्याची शक्यताही नाकारता येत नाही. भावनिक बंध औपचारिक झाले आहेत. स्वप्नांपुढे सर्व फिके झाले आहे.

मानसिक संघर्ष व ताण तणावातून नैराश्य, हताश, विफलता, उदासिनता, वैफल्य, अनिवार्य विचार कृती प्रतिक्रिया, संशयीवृत्ती अशा अनेक मानसिक आजाराचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता या काळात खूप मोठी आहे. अशा मानसिक स्थितीत धनात्मक किंवा सकारात्मक दृष्टीने काही कृती महत्त्वाच्या आहेत. त्या थोडक्यात अशा सांगता येतील.

उपाय -

- १) नैसर्गिक व कृत्रिम संकटे ही तर येणारच आहेत. हे स्विकारण्याची तयारी ठेवा.
- २) परिस्थितीवर मात करणे हा मानवी स्वभावधर्मच आहे. त्यातून ते नक्कीच स्वतःला सावरत आहेत, हा आत्मविश्वास निर्माण करा.
- ३) जे हातचं गेल ते गेल आहे. त्यात आता कोणता चांगला पर्याय काढता येईल हा सकारात्मक विचार करणं गरजेचे आहे.
- ४) ही संघर्षमय व तणावपूर्व परिस्थिती थोड्या दिवसांतच निवळेल. मनाला समजवा व पहिल्यासारखे चांगले दिवस लवकरात लवकर यावेत हा आशावाद पुढील जीवन जगण्यास प्रेरणा देणारा ठरेल. ही जगण्याची ऊर्मी आहे. तो 'जियेंगे तो और भी लढेंगे' ही कृती ठेवा.
- ५) निसर्गावर मात करण्यापेक्षा निसर्गाला अनुसरून जीवन शैली घडविल्यास व्यक्तीची होणारी प्रगती

घनात्मक व चिरकाल ठरेल व आपले जीवन अधिक आनंददायी नक्की बनते.

- ६) येणाऱ्या समस्येला व संघर्षाला वास्तविक विचार करून धैर्यने तोंड द्यायला शिकणे गरजेचे आहे. याला मनाची स्थिरता गरजेची आहे.
- ७) कौटुंबिक संघर्षात आपल्या इगो प्रमाणेच इतरांचा ही इगो दुःखावला जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- ८) नोकरदार वर्गास वाढलेल्या कामाच्या बोजाचा वर्क लाईफ बॅलेसचे चक्र सुधारावे. त्याचा विचार व्हावा. मनाचा थकवा कसा कमी करावा हे शिकून घ्या.
- ९) घरी काम करणाऱ्या लॅपटॉपवर दिवस रात्र बैठी जीवन शैलीमुळे येणाऱ्या शारीरिक व मानसिक आजाराचा प्रकर्षाने विचार करणे गरजेचे आहे. म्हणून बदललेल्या जीवन शैलीप्रमाणे नवीन पद्धतीचा अवलंब करावा.
- १०) मानसिक आघाताने खचून न जाता तरुण वर्गाने भविष्याच्या दृष्टीने सकारात्मक वाटचाल करावी म्हणजे ती कायम आनंदाची होईल. एकमेकांना धीर देण्याने स्वतःचाही धीर वाढतो, हे लक्षात ठेवा.
- ११) फक्त काळजी, चिंता न करता योग्य कृतीला प्रारंभ करावा. कारण चिंता मृत व्यक्तीस जाळते तर चिंता ही जीवंत माणसास जाळते हे सर्वाना ज्ञात आहे. म्हणून चिंता नको, मजेत आहे ती परिस्थिती स्विकारा, त्यावर तोडगा काढा. लहान लहान प्रसगांत फार मनाला लावून घेऊ नका.
- १२) शेवटी 'देर है दुर्लस्त है' या प्रमाणे घेणे महत्त्वाचे आहे.
- १३) या सर्वांचा विचार करता जेव्हा मनाला ताण येईल, कोणीच मदतीला नाही. पर्याय सापडत नाही, तेव्हा जरूर मित्र, नातेवाईक यांची मदत घ्या. गरज पडेल तेव्हा व्यवसायिक समुपदेशक असतात त्यांना बिनधास्त बोला. फक्त मन मोकळ करा. मजेत रहा. आनंदी रहा.



शा सनाने शिक्षण हक्क कायदा करून आहे. पण अधिकाराचा लाभ घेण्याची संधी शारीरिक व्यंग असलेल्यांना मिळते का? तर त्याचे उत्तर नाही असेच येर्इल. मूकबधिर व मतिमंद अशा मुलांना प्राथमिक शिक्षण देण्याच्या सोयी असतात. परंतु माध्यमिक शिक्षणाची मात्र त्यांची गैरसोय असते. त्यामुळे त्यांच्या शिक्षणाची पाटी कोरीच दिसते. त्यांची बोली भाषा ही सांकेतिक स्वरूपात विकसित झालेली असते. त्यामुळे सामान्य शाळेत शिक्षण घेणे त्यांना कठीण जाते. पदवीच्या शिक्षणाचा पर्याय नसल्यामुळे त्यांना व्यवसायिक शिक्षण घेता येते. पण व्यवसाय शिक्षणातही पाच टक्के आरक्षण आहे. सामान्य मुलांच्या शाळेतले विद्यार्थींशिक्षण घेतात, परंतु त्यांच्यासाठी लागणाऱ्या शैक्षणिक साहित्याच्या मर्यादा आहेत. शिवाय त्यांच्या उच्च शिक्षणाचा विस्तार मर्यादित आहे. कला हा एक विषय त्यांच्या उच्च शिक्षणासाठी सोयीस्कर आहे. त्याचे शिक्षण घेण्यासाठी त्यांना अनेक अडचणीचा सामना करावा लागतो. मतिमंदांच्या बाबतीत विशेष शाळा आहेत, पण आकलन क्षमता मर्यादित असल्याने प्राथमिक शिक्षणानंतर त्यांचा विस्तार होऊ शकत नाही. शासनाकडूनही खूपच तुटपुंजी शिष्यवृत्ती त्यांना मिळते.

शारीरिक आणि बौद्धिक अपूर्ण असणारी हल्ली खूप मुले दिसतात आणि ती मोठ्या प्रमाणावर आढळणारी समस्या आहे. मतिमंदत्व म्हणजे 70 पेक्षा कमी बुद्ध्यांक. बुद्ध्यांक म्हणजे शारीरिक वय आणि मानसिक वय यांची तुलना. बुद्ध्यांक हा शारीरिक वयापेक्षा कमी असणे म्हणजे मतिमंदत्व असणे होय. आपल्या समाजात सुमारे तीन टक्के व्यक्ती मतिमंद असतात. साधारण, मध्यमव अती मतिमंदत्व असे तीन प्रकार असतात. औषधोपचार आणि शिक्षणाचा विचार करताना या गटवारीचा उपयोग होतो. मानसिक व बौद्धिक वाढ पडताळण्याचा सर्वांत सोपा मार्ग म्हणजे आई-वडिलांना माहिती विचारणे. काही मतिमंद मुलांची शारीरिक ठेव आणि थोडी वेगळी असते, पण ती मुले अति मतिमंद मुलांमध्ये ओळखली जातात. साधारण मतिमंद मुलांमध्ये फार वेगळेपण दिसून येत नाही. अती मतिमंद मुलांमध्ये चेहन्याची ठेवण, डोळे सूचक असतात. डोक्याचा आकार लहान मोठा, डोळे तिरपे, केस जाड, मोठी जीभ अशी

चिन्हे दिसतात.

स्त्रियांच्या गरोदरपणावेळी किंवा प्रसूतीच्यावेळी गुंतागुंत निर्माण होते. माता कुपोषित, आजारी, रोगग्रस्त असताना किंवा गरोदरपणातले काही जंतुदोष, मद्यसेवन, पहिले मुल पस्तिशीनंतर होणे या काही कारणांमुळे मूल मतिमंद होऊ शकते. यासाठी प्रसुतिपूर्व तपासणी आणि आरोग्य शिक्षण असणे महत्वाचे आहे. गलगंड असलेल्या मातेची मुले मतिमंद असण्याची शक्यता असते. प्रसूतीच्या काळात मूलभूत कारणे.

बाळंतपणाला जास्त वेळ लागणे, बाळंतपणात डोक्याला इजा होऊ नये, बाळाचे श्वसन लगेच चालून होणे, बाळंतपणात अतिरक्तस्त्राव होणे अशा गोष्टींमुळे मूल मतिमंद होऊ शकते. नुसते बाळ बाहेर काढण्यापेक्षा बाळंतपणात बाळ सुरक्षित असण्याला महत्व आहे. बाळ लवकर बाहेर पडेल आणि लवकर रडेल अशी काळजी घेणे आवश्यक असते.

कुपोषण, मेंदूला मार लागणे, खूप उंचावरून बाळ खाली पडणे, गोवर, मेंदूज्वर, मेंदू आवरणदाह, कावीळ, अपस्मार अशा कारणांनी देखील मतिमंदत्व येऊ शकते. शैक्षणिक दृष्ट्या मतिमंद व्यक्तींचे शिक्षण देता येण्यासारखे मतिमंद, कौशल्य शिकवता येण्याजोगे मतिमंद आणि अति मतिमंद असे प्रकार असल्यामुळे प्रत्येक प्रकाराचा अभ्यास करून त्यांना त्यादृष्टीने शिक्षण देणे गरजेचे असते. शिक्षण देता येण्याजोग्या मतिमंदांचा बुद्धिगुणांक पन्नास ते ऐंशी दरम्यान असतो. अशी मुले सहाव्या वर्षी लेखन, वाचन अंकज्ञान शिकू शकत नाहीत. त्यांना त्या गोष्टी आणखी काही वर्षांनी शिकता येतात. सामान्य बुद्धिमत्तेच्या व्यक्ती ज्या कुशल आणि अर्धकुशल गोष्टी करतात, त्यांना थोड्या उशिरा येतात. कौशल्य शिकवता येण्याजोग्या मतिमंदांचा बुद्धिगुणांक पंचवीस ते पन्नासच्या दरम्यान असतो. सर्वसामान्य व्यक्तीच्या एकत्रीयांश वेगाने त्यांची प्रगती होते. या व्यक्तींना नेहमीचे शाळेचे विषय येत नाहीत. मात्र स्वतःचे संरक्षण करणे, यंत्राबाबत सावधगिरी बाळगणे या गोष्टी येतात. इतरांनी मार्गदर्शन केले तर थोडेफार त्या शिकवू शकतात. अतिमतीमंद व्यक्तीचा बुद्धिगुणांक 25 पेक्षा कमी असतो. त्या व्यक्तींची इतरांनी काळजी घ्यावी लागते. त्यांपैकी काही लोकांना जेवता खाता

येते. चालता बोलता येते. परंतु काहींना तर सर्वकाळ अंथरुणातच कंठावा लागतो. अशा प्रकारच्या व्यक्ती लहानपणी दगावण्याचा संभव अधिक असतो. त्यांना कुशल, अर्धकुशल असे काही शिकवता येत नाही. कारण त्यांची मानसिक वाढ चार वर्षांच्या मुलापेक्षा अधिक होत नाही.

मतिमंद मुलांना वाढवणे हे अगदी चिकाटीचे नि सहनशिलतेचे काम आहे. मतिमंद मूल स्वतः जास्तीत जास्त काय करू शकेल, त्याप्रमाणे प्रशिक्षण द्यावे. ते जितके काम करू शकते तितके काम त्याच्याकडून करून घेणे. यामुळे त्याची मानसिक आणि बौद्धिक वाढही होऊ शकते. ते स्वतः अंघोळ, मलमूत्र विसर्जन, जेवण खाणे अशा प्रकारची काळजी घेऊ शकले तरी कुटुंबांची सोय होते. मतिमंद मुलांना आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी करण्यासाठी जेवढे शक्य आहे तेवढे प्रशिक्षण देण्याची सुद्धा व्यवस्था करणे महत्वाचे आहे. मतिमंद मुलांना रागावून, ओरडून काम करून घेण्यापेक्षा गोड बोलून, त्याला समजून घेऊन करू दिले तर कदाचित त्यांची मानसिक, बौद्धिक वाढ होऊ शकते. शहरात मतिमंद मुलांसाठी शाळांची सोय आहे, परंतु ग्रामीण भागात ते शक्य नाही. काही कार्यकर्त्यांना खास प्रशिक्षण

देऊन लहान प्रमाणात प्रशिक्षण केंद्रे चालू करणे एवढे ग्रामीण भागात शक्य होईल. पण त्यात सुद्धा आई-वडिलांचा व कुटुंबातील इतर मंडळींचा वाटाही महत्वाचा असतो. मतिमंद मुलांना शारीरिक आजार, अपघात होऊ शकतात. हे टाळण्यासाठी त्यांची योग्य काळजी, दखल घेणे आवश्यक आहे. मतिमंद मुलांना लहानपणापासून चालायला, बोलायला शिकविणे, रंग, स्पर्श, वास, आवाज यांची ओळख करून देणे, अन्न चावून खायला लावणे, मलमूत्र विसर्जन करायला लावण्याचे प्रशिक्षण देणे गरजेचे असते. लाकडी खेळणी, गाड्यांच्या मदतीने त्यांच्याशी खेळून त्यांचा बुद्धांकही वाढविला जातो. त्यांना कपडे घालायला लावणे, आंघोळ करायला लावणे, इतर मुलांबोर खेळायला देणे, छोटी अक्षरे अंक लिहिणे, वजाबाकी बेरीज शिकवणे यामुळेही त्यांची कुवत वाढत जाते.

असतात जरी एखाद्यास
सोसायचे नशिबाचे भोग
बालपणापासूनचा विकार
अनेक प्रकारचे काही रोग

■ ■ ■

आरोग्य शिक्षण,
संपर्क, संवाद..
सहज...सोपा... सर्वांसाठी...
आता कोठेही... कधीही...

डाऊनलोड करा महा आरोग्य संवाद ॲप

सोबत दिलेल्या लिंकद्वारे
आरोग्य विभाग (आयईसी) च्या
अधिकृत ॲप आणि ब्लॉगला भेट द्या



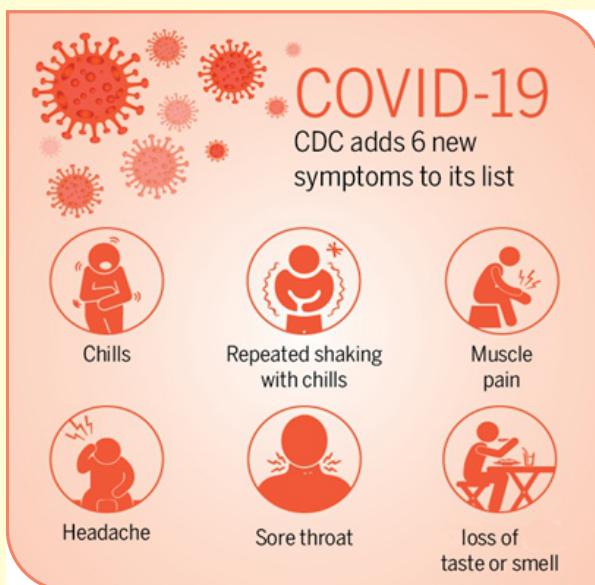
www.mahaarogyasamvadiec.in

फिजिओथेरेपी आणि कोविड-१९

कोरोना व्हायरस म्हणजे काय (कोविड - १९) ?

कोरोनाव्हायरस रोग (कोविड - १९) सार्स-कोविड -२ द्वारे होतो. याचा प्रामुख्याने फुफ्फुसांवर परिणाम होतो. जेव्हा संक्रमित व्यक्तिशी शिंकते किंवा खोकते, संक्रमित व्यक्तिशी थेट संपर्क साधून किंवा दूषित वस्तू आणि पृष्ठभागाशी संपर्क साधला जातो तेव्हा हा श्वसनमार्गाद्वारे पसरतो. हा विषाणू नाक, तोँड आणि डोळ्यांद्वारे शरीरात प्रवेश करतो.

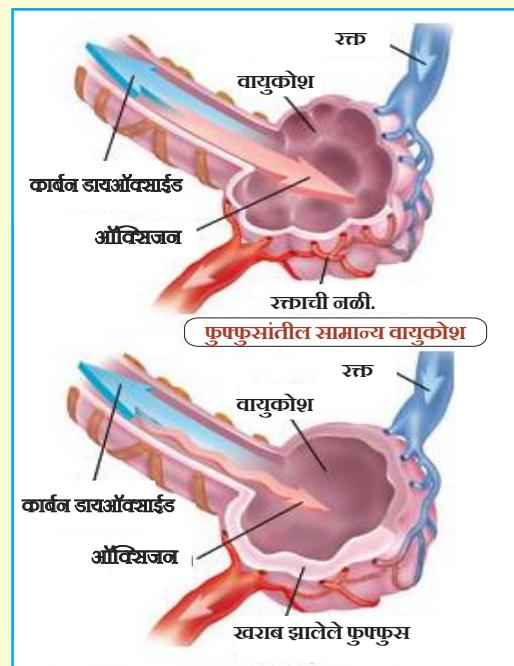
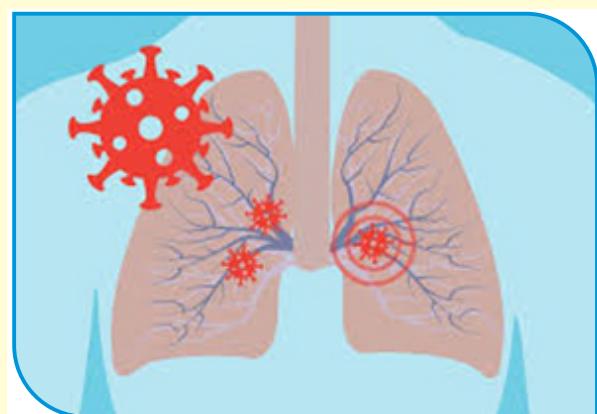
कोविड-१९ ची लक्षणे कोणती?



- | | |
|--------------------------------|----------------|
| १. ताप | २. थकवा |
| ३. खोकला | ४. घसा खवखवणे |
| ५. वाहणारे नाक | ६. जुलाब |
| ७. पोटदुखी | ८. उलट्या होणे |
| ९. स्नायू दुखणे | १०. धाप लागणे |
| ११. वास कमी होणे आणि चव गमावणे | |

कोविड-१९ चा फुफ्फुसांवर काय परिणाम होतो?

कोरोना विषाणूचा परिणाम आपल्या फुफ्फुसांवर होतो. ज्यामुळे वायुकोशांमध्ये द्रव (पाणी) भरले जाते आणि फुफ्फुस खराब होतात. त्यामुळे ऑक्सिजन (प्राणवायू) ची देवाणघेवाण होत नाही.



फिजिओथेरेपी कोविड - 19 च्या रुग्णांमध्ये कशी मदत करते ?



दम कमी करणाऱ्या आरामाच्या स्थिती

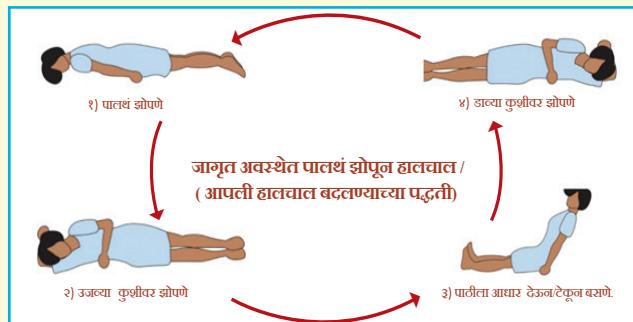
जर तुम्हाला दम लागला तर खालीलप्रमाणे शारीरिक स्थितींचे आचरण करा.

एखाद्या गोष्टीचा आधार घेऊन आपले हात स्थिर करा जेणेकरून श्वास घेण्यास मदत होईल.



फुफ्फुसांनी अधिक चांगल्या प्रकारे श्वास घेण्यासाठी मदत करणाऱ्या शरीराच्या स्थिती :

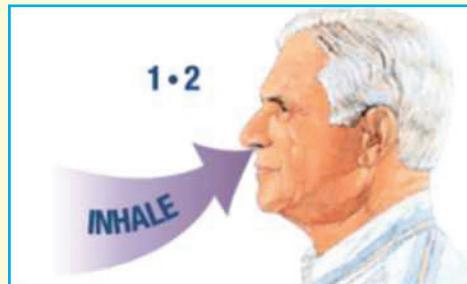
- कमीतकमी 30 मिनिटांसाठी या स्थितीत शरीर ठेवा.
- ठराविक वेळेनुसार शरीराची स्थिती बदलत रहा.
- पोटावर झोपल्याने आपल्या फुफ्फुसातील महत्त्वाच्या भागांमध्ये चांगल्या प्रकारे ऑक्सिजन जातो.
- आपल्या थेरेपिस्टला तुमच्यासाठी सर्वोत्तम शारीरिक स्थिती विचारा.



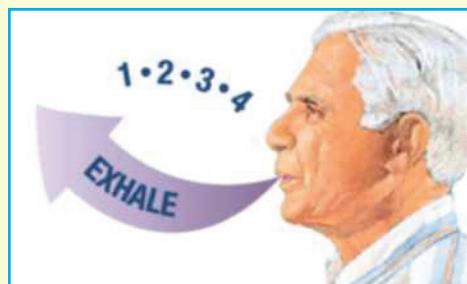
फुफ्फुसातील ऑक्सिजनचा पुरवठा सुधारण्यासाठी करावयाचे श्वासाचे व्यायाम :

आपण खोल श्वास घेणे महत्त्वाचे आहे.

आपल्या नाकातून हळूहळू श्वास घ्या आणि आपल्या तोंडातून (जणू काही मेणबत्ती विजवत आहोत) फुंकर मारत (खाली दिलेल्या चित्रात दाखविल्याप्रमाणे) श्वास बाहेर सोडा.



अ) आपल्या नाकाद्वारे हळूहळू श्वास आतमध्ये घ्या (जास्त खोल नाही, नेहमी प्रमाणेच श्वास घ्या.)



ब) आपल्या तोंडातून (जणू काही मेणबत्ती विजवत आहोत) हळूहळू फुंकर मारत श्वास १-२, ३-४ असे मोजत सोडा. (जेवढा वेळ नाकातून श्वास घ्यायला लागला त्याच्या दुप्पट वेळ तोंडातून श्वास बाहेर सोडा).

२) पोटाची (नाभिची) श्वसन क्रिया - श्वासाच्या स्नायूचा (डायफ्राम) वापर करून.

१. निवांत / आरामात झोपा किंवा बसा.
२. पोटावर हात ठेवा.
३. आपलं पोट एका फुग्याप्रमाणे असल्याची कल्पना

करा. जेणे करून जेव्हा आपण आपल्या नाकातून श्वास घ्याल तेव्हा आपला हात बाहेर जाईल.

४. आणि जेव्हा आपण तोंडाद्वारे श्वास बाहेर सोडाल तेव्हा हात आतल्या बाजूला जाईल.



फुफ्फुसांमध्ये असलेला कफ बाहेर काढण्यासाठी कृतीशील श्वसन क्रिया :

जर तुम्हाला कफ असेल तर हा श्वासाचा व्यायाम करा. यात तीन टप्पे असतात जे एकत्रितपणे आपल्याला आपल्या छातीमध्ये असलेला कफ काढण्यास मदत करतात.

१. श्वासावर नियंत्रण (आरामशीर श्वास घेणे.) आपल्या नाकातून आरामात श्वास घ्या आणि तोंडातून आरामात फुंकर मारत श्वास बाहेर सोडा. (स्वतःला थकवू नका.)

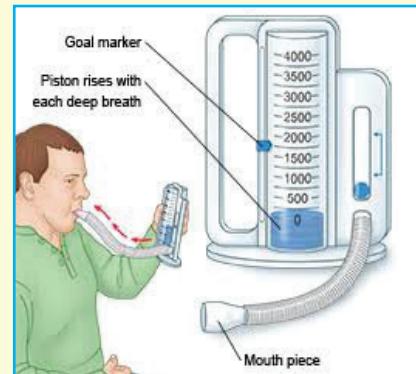
२. बर्गड्यांचा विस्तार (खोल श्वास) : आपल्या छातीवर आपले हात ठेवा. छातीला फुलवण्यासाठी एक दीर्घ श्वास घ्या. आणि आपल्या मुखाद्वारे हळूहळू श्वास बाहेर सोडा.

३. हफिंग / खोकला करणे : आपले तोंड उघडा आणि हं आवाज करा.

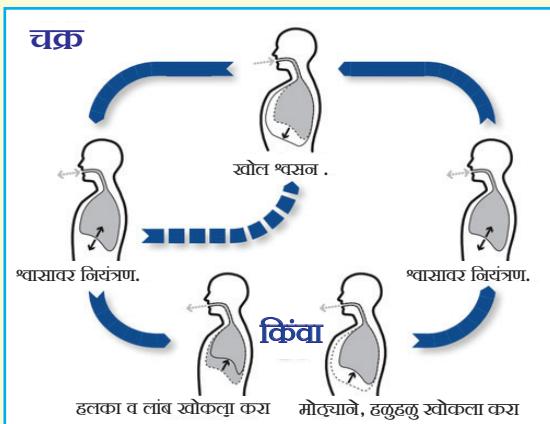
वरील ३ ही प्रक्रिया १०-१५ मिनिटांसाठी पुनः करा. आवश्यक असल्यास त्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



इन्सेनटिव स्पायरोमेट्री :



- १) निवांत बसा.
 - २) आपल्या डोब्यासमोर धरा.
 ३. त्याची एक बाजू (mouthpiece) तोंडामध्ये धरू.
 ४. आपल्या तोंडातून श्वास घेत, बॉलवर खेचा. (जणू स्ट्रॉने) पाणी ओढून घेताय)
 ५. यामुळे बॉलवर उडेल.
 ६. हा व्यायाम, दर २-३ तासाला करावयाचे आहे. प्रत्येक वेळी करतांना, १५ वेळा करायचं आहे.
 ७. कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी आपल्या फिजियोथेरपिस्टचा सल्ला घेणे महत्वाचे आहे. जर आपल्याला रुग्णालयात असताना हे श्वासाच्या व्यायामाचे यंत्र देण्यात आले असेल तर, डिस्चार्ज नंतरही घरी त्याचा वापर करा.
- शारीरिक हालचाल आणि काही व्यायाम**
- शरीराची ताकद व कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी, संपूर्ण शरीराचे व्यायाम करणे अत्यंत महत्वाचे आहे.



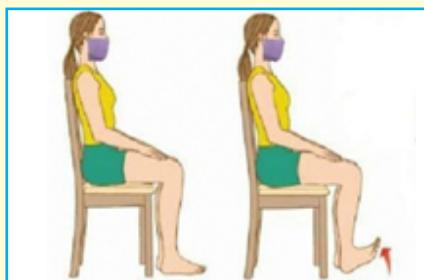
- प्रत्येक व्यायाम, एका वेळी करतांना १०-१५ वेळा परत करावा.
 - सुरुवातीला एक सेटपासून चालू करा आणि नंतर दोन सेटमध्ये प्रगती करा.
 - हे दररोज, दिवसातून ३-४ वेळा केले पाहिजे.
- खुर्चीवर बसून -**



१. पायाचे पंजे वर व खाली करणे.



२. एकावेळी एक मांडीवर खाली करणे (डावा आणि उजवा, एकानंतर एक)



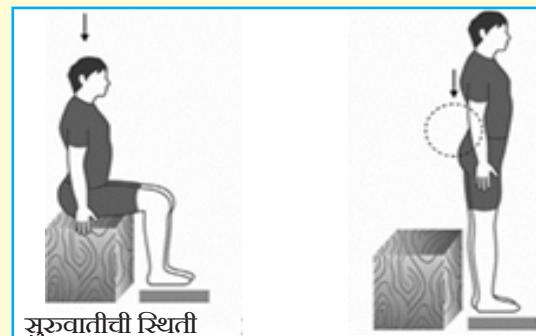
३. ३० सेकंदासाठी खुर्चीच्या आधाराने एका पायावर उभे रहा. (डावा आणि उजवा एकानंतर एक)



- जागेवर पाय वर खाली करणे. (डावा आणि उजवा, एकानंतर एक)

खुर्चीतून उठक बैठक :

आपण खुर्चीतून एक मिनिटांसाठी उठून बसण्याचा सराव करू शकता. आवश्यकतेनुसार आधार घ्यावा. आपले थेरपिस्ट आपल्याला आवश्यक असलेल्या स्नायूंची शक्ती सुधारण्यास सल्ला देतील.



५. चालणे



१. कमीत कमी १० मिनिटांसाठी हळूहळू चालण्यास सुरुवात करावी.

२. हळूहळू २० मिनिटे पर्यंत चालण्याचा वेळ वाढवावा.

३. गरज असल्यास थोडंमध्ये विश्राम द्या.

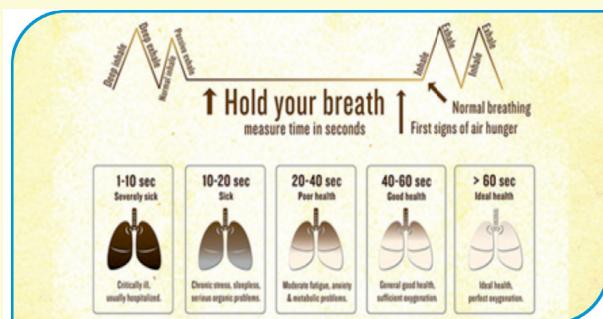
४. दिवसभरात कमीत कमी ३ वेळा चाला.

५. खाली दिलेल्या दमाच्याप्रमाणात २-३ पर्यंत (सौम्य ते मध्यम) परिश्रम जाणवायला हवा.



ही स्केल आपल्याला आपल्या श्वासोच्छवासाची अडचण आणि श्रम पातळीबद्दल विचारते. आपण आराम त बोलण्यास किंवा गाण्यात सक्षम असावे. हे ० पासून सुरु होते जिथे आपल्याला कोणतीही अडचण येत नाही आणि १० ला संपते जिथे आपल्याला श्वास घेताना अत्याधिक अडचण येते. म्हणून त्याप्रमाणे श्वास घेताना आपल्या अडचणीला ०-१० मध्ये मापा.

आपल्या कार्यक्षमतेची तपासणी



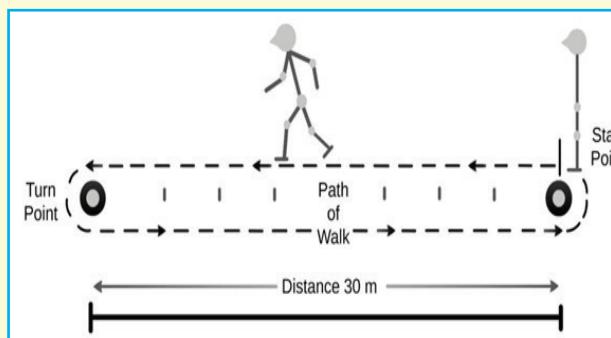
- श्वास रोखण्याची क्षमता – ही चाचणी तुम्ही स्वतः करू शकता.

- यामध्ये तुम्हाला दीर्घ श्वास घेऊन, एक पासून मध्ये श्वास न घेता. मोठ्याने अंक मोजायचे आहेत.

- मोठ्याने गाणे, गुणगुणने, वाचणे हे आपल्या फुफ्फुसासाठी सगळ्यात चांगले व्यायाम आहेत.

२) आपल्या चालण्याच्या क्षमतेची चाचणी :

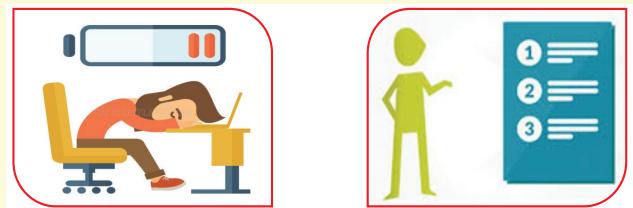
- फिजिओथेरेपीस्ट आपली ६ मिनिटे चालण्याची एक सोपी चाचणी घेतील. आपल्या दैनंदिन आयुष्यातील कामकाज करण्याची क्षमता त्यात तपासली जाते. बहुदा, त्या चाचणीमध्ये, सहा मिनिटमध्ये ३००-४०० मीटर अंतर चालता आले पाहिजे.



आपल्या वैयक्तिक कार्यशक्तीचा सदुपयोग :

आपली (ऊर्जा) वैयक्तिक कार्यशक्ती जाणून घेणे महत्वाचे आहे. जेव्हा उर्जा कमी असेल तेव्हा आपण खालील पद्धतीने काम करू शकता.

1. नियोजन
2. कामांना प्राधान्य देणे.
3. कामाच्यामध्ये विश्रांती घेणे.
4. पोझिशनिंग (शारीरिक स्थिती/हालचाल).



आपल्या वैयक्तिक कार्यशक्तीचा सदुपयोग करण्याचे प्रामुख्याने ४ पी आहेत.

नियोजन :

क्रियाकलाप आणि कामाचे नियोजन करणे आवश्यक आहे. अनावश्यक परिश्रम टाळा.

कामांना प्राधान्य देणे :

महत्वाची कामे पहिले करा. जेव्हा उर्जा पातळी चांगली असेल तेव्हाच जड कामे करा.

कामाच्यामध्ये विश्रांती घेणे :

- * कोणत्याही दोन कामाच्यामध्ये पुरेशी विश्रांती घेणे.

पोझिशनिंग (शारीरिक स्थिती/हालचाल)

- * कोणतेही काम करताना तुम्हाला किंवा वस्तूला अशा स्थितीत ठेवा, जेणेकरून तुमची उर्जा वाया जाणार नाही. शरीराची कोणतीही हालचाल करताना श्वासाचा समन्वय ठेवावा. कधीही श्वास रोखून ठेवू नका.

शारीरिक व मानसिक विश्रांती कशी घ्यावी :

आपण आपल्या शरीरास आराम करण्यास आणि मनास शांत होण्याची परवानगी दिली पाहिजे.

1. आपण आपल्या आवडीचे शांत संगीत ऐकू शकता.
2. शवासन-आरामदायक स्थितीत झोपा आणि डोळे बंद ठेवा आणि हळूवारपणे आपल्या श्वासावर लक्ष द्या.
3. आपण एक आनंददायक देखावा किंवा गोष्टीचा विचार

करू शकता आणि स्वतःला खूप आनंदी बनवू शकता. स्वतःला आजूबाजूच्या वातावरणाची जाणीव करून देऊ शकता, जसे परिसरातील सुंदर रंग, हवामान, एखादा देखावा – त्यामधील व्यक्तींना जागरूक करू शकता.

४. व्यवस्थित लक्ष ठेवा आणि आपल्या भावनांना जागरूक करा. आणि जेव्हा ताणतणाव किंवा चिंताग्रस्त परिस्थिती जाणवेल तेव्हा त्यावर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयत्न करा. हळू खोल श्वास घेण्याचा सराव करा. एखाद्या जागेवर किंवा श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. तुम्ही जपही करू शकता.

आपल्या सर्व इंद्रियांचा वापर करून आपल्या सभाकलतालच्या गोष्टींबद्दल जाणीवपूर्वक जागरूक रहा.

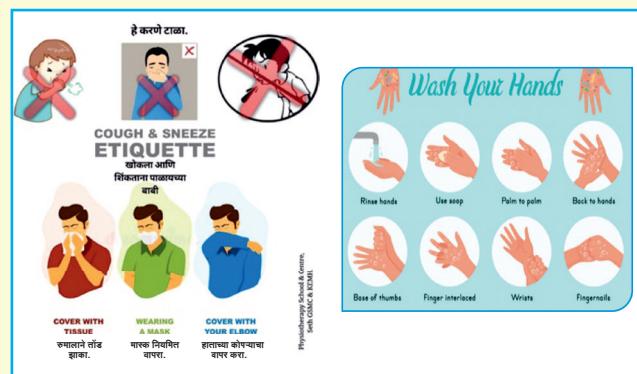


एक सक्रिय आणि निरोगी जीवनशैली असावी.

अन्न : आपल्या आहारतज्जाने आपल्याला सांगितल्याप्रमाणे निरोगी आहार घ्या. बंधनकारक नसल्यास भरपूर पाणी (हायड्रेशन) समाविष्ट करा. आपल्या आहारात फळे आणि भाज्यांचा समावेश करा. जर तुम्हाला एकदाच खाण्याने थकवा जाणवत असेल तर दिवसभरात वेळेनुसार थोडे थोडे खा. व्यवस्थित, योग्य वेळी पुरेशी झोप घ्या आणि सक्रिय जीवनशैली साधा.



खाली दिलेल्या खोकल्याच्या शिष्टाचाराचे आणि हाताच्या स्वच्छतेचे नेहमीच अनुसरण करा.



सामान्य सूचना

- जेवणानंतर लगेच व्यायाम करू नका किंवा परिश्रम करू नका.
 - दम लागत असल्यास आपल्या क्रियाची गती कमी करा.
 - मित्र आणि कुटूंबाशी बोला.
 - अतिश्रम करून स्वतःला जास्त थकवू नका.
 - बाहेरील ऑफिसिनवर असल्यास, बारकाईने लक्ष ठेवा.
- श्वसनास जास्त त्रास झाल्यास डॉक्टरला सुचित करा.
- आपल्या डॉक्टरांचा, न्यूट्रिशनिस्टचा आणि फिजिओथेरेपिस्टचा सल्ला घ्या, त्यांच्याशी नियमित फॉलो अप ठेवा.
- फिजिओथेरेपी स्कूल आणि सेंटर, सेठ जीएसएमजी आणि केईएमएच, परळ, मुंबई - ९२
C.V.T.C., तळ मजला, खोली क्रमांक १६



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

५.(अ) राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान

५.१ प्रस्तावना :

गरीब दुर्लक्षित तसेच गरजू जनतेस सहजसाध्या, परवडण्याजोगी कार्यक्षम, उत्तरदायी आणि विश्वासार्ह आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्याच्या उद्देशाने केंद्र शासनाने संपूर्ण देशात एप्रिल २००५ पासून राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान सुरु केले आहे. आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या महत्वाच्या घटकांचा (उदा. आहार, परिसर स्वच्छता, सुरक्षित पाणीपुरवठा, महिला व बालविकास इत्यादी) बाबींचा या अभियानामध्ये एकत्रित विचार करण्यात आला आहे.

राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियानाची उद्दिष्टे :-

राज्यातील जनतेला विशेषतः ग्रामीण जनता, गरीब, महिला व मुले यांना गुणवत्तापूर्ण आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे हे या अभियानाचे ध्येय आहे. याशिवाय अभियानाची विशिष्ट उद्दिष्टे खालीलप्रमाणे आहेत.

- अर्भक मृत्युदर व माता मृत्यू दर कमी करणे.
- आरोग्य सेवांची उपलब्धता वाढविणे.

सांसर्गिक व असांसर्गिक आजारांना प्रतिबंध व नियंत्रण करणे.

लोकसंख्या स्थिर राखण्यासाठी सर्व समावेशक व दर्जेदार गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक सेवा उपलब्ध करणे. आरोग्य सेवेमध्ये आयुष्याचा (धणडक) समावेश करणे.

- आरोग्यदायी जीवनशैलीचे संवर्धन करणे.
- राष्ट्रीय आरोग्य अभियान चे घटक
- राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान
- राष्ट्रीय नागरी आरोग्य अभियान
- संसर्गजन्य रोग
- असंसर्गजन्य रोग

५.२ आशास्वयंसेविका योजना – एक दृष्टीक्षेप :-

प्रस्तावना :- राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत आशा

स्वयंसेविका योजना राबविण्यात येत आहे. आरोग्य हा अत्यंत महत्वपूर्ण घटक असून आरोग्य यंत्रणा, सेवाभावी संस्था व ग्रामस्थ, समाजातील अन्य घटक यामध्ये आरोग्यसंदर्भात जागृकता, सुसंवाद समन्वय प्रोत्साहन, वाटाघाटी निर्माण करण्याच्या दृष्टीने आशा “स्वयंसेविका” महत्वपूर्ण सामाजिक दुवा म्हणून कार्यरत आहे. अशा ही गावातील स्थानिक रहिवासी असल्याने व तिला स्थानिक भाषा अवगत असल्याने गावाच्या आरोग्यविषयक अडचणी समजून घेण्यास व नेतृत्व करून गावपातळीवरील समस्या सोडविण्याकरिता आशा स्वयंसेविकेकडून महत्वपूर्ण योगदान अपेक्षित आहे. स्वयंसेविका योजनेची अंमलबजावणी ३४ जिल्हातील आदिवासी व बिंगर आदिवासी क्षेत्रात करण्यात येत आहे.

५.३ आयुष

आयुषच्या अंतर्गत आयुर्वेद, योग व निसर्गो पचार, युनानी सिद्ध होमिओपॅथी चिकित्सा पद्धतीचा समावेश करण्यात आला आहे. सन १९९५ मध्ये आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, केंद्र शासन नवी दिल्ली यांच्या अधिपत्याखाली भारतीय चिकित्सा पद्धती व होमिओपॅथी हा विभाग कार्यरत करण्यात आला २००८-२००९ पासून राज्यात आयुष मुख्य प्रवाहात आणणे व स्थानिक चिकित्सा पद्धतीचे पुनरुज्जीवन करण्यासाठी राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अंतर्गत आयुष विभाग, कार्यन्वित करण्यात आला. केंद्र शासनाने सुरु केलेल्या राष्ट्रीय आयुष अभियानाची कार्यवाही सुरु करण्यात आली आहे.

कार्यक्रमाचा उद्देश :-

- 1) आयुष मुख्य प्रवाहात आणणे व स्थानिक चिकित्सा पद्धतीचे राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान तंत्रज्ञान पुनरुज्जीवन करणे.
- 2) आयुष वैद्यकीय अधिकारी व सहाय्यक कर्मचारी यांचे प्रशिक्षण घेणे.

- 3) आशा आणि आरोग्य सेवक/सेविका यांचा आयुष्य कार्यक्रमांमध्ये सहभाग करून घेणे.
- 4) आयुष्य चिकित्सा पद्धती बाबत जनतेत विश्वास निर्माण करणे (प्रसिद्धी)
- 5) आयुष्य चिकित्सा पद्धतीत सेवा देण्यात सुधारणा करणे.
- 6) आयुष्य संस्थांचे बळकटीकरण करणे.
- 7) आयुष कार्यक्रम राष्ट्रीय कार्यक्रमा सोबत राबविणे.
- 8) रुग्णांना त्यांच्या गरजेनुसार आवश्यक उपचार उपलब्ध करून देण्यासाठी मॉडर्न मेडिसिन रुग्णालयात आयुष चिकित्सा पद्धती सुरु करणे.
- 9) प्रत्यक्ष अनुभव घेतलेले व तपासणी केलेले औषधांचा वापर करणे.
- 10) आयुष वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना प्रशिक्षण देणे.
- 11) आयुष संस्थांचा वापर आरोग्य शिक्षण व जनतेशी संबंधित कार्यक्रमासाठी करणे. रूप रूप 12) जि.रु/उ/जि.रु/ग्रामीण रुग्णालय या ठिकाणी आयुष मधील विशेष सेवा उपलब्ध करून देणे. उदा. पंचकर्म, क्षारसूत्र, होमियोपॅथी, युनानी, निसर्ग उपचार निसर्ग उपचार व जेरीयाट्रीक केअर

अंमलबजावणी पद्धती :-

राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियानतंत्रात आयुष मुख्य प्रवाहात आणणे हा घटक राबविण्यासाठी शासकीय आरोग्य संस्थामध्ये आयुष सेवा खालीलप्रमाणे प्रदान केल्या जातात.

1) कार्यक्रम व्यवस्थापन कक्ष (राज्य स्तर) (PMU)

राज्य स्तरावर आयुषसाठी केंद्र शासनाकडून प्राप्त निधीतून स्वतंत्र कार्यक्रम व्यवस्थापन कक्षाची' स्थापना करण्यात आलेली आहे. सदर कक्षामध्ये खालील मनुष्यबळ उपलब्ध आहे.

अ) आयुष सहाय्यक संचालक - 1

ब) आयुष सहाय्यक संचालक -1

क) डेटा एण्ट्री ऑपरेटर - 2

2) जिल्हा आयुष कक्ष (District YUSH Cell)

33 जिल्ह्यांमध्ये जिल्हास्तरावर जिल्हा आयुष कक्ष' स्थापन करण्यात आले आहेत. जिल्हा स्तरावर दरमहा आयुष वैद्यकीय अधिकारी यांची बैठक आयोजित

करून जिल्ह्यातील संस्थामधील माहिती संकलित केली जाते व एकत्रित राज्य स्तरावर पाठविली जाते. सदर कक्षात संगणक, प्रिंटर व फनिचर इ.सुविधा पुरविण्यात आलेल्या आहेत. प्रत्येक जिल्हा कक्षात खालील अधिकारी यांची नियुक्ती करण्यात आली आहे.

अ) जिल्हा आयुष अधिकारी - 1

ब) सहाय्यक जिल्हा आयुष अधिकारी - 1

जिल्हा रुग्णालय स्तर

राज्यामध्ये 23 जिल्हा रुग्णालयांमध्ये आयुष विंग' मार्फत आयुष सेवा दिल्या जातात.

यासाठी प्रत्येक जिल्हा रुग्णालयात खालील मनुष्यबळ उपलब्ध आहे.

अ) आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी - पदव्युत्तर 1 - पदवीधर 1

ब) होमिओपॅथिक वैद्यकीय अधिकारी - पदव्युत्तर 1

क) युनानी वैद्यकीय अधिकारी - पदव्युत्तर 1 - पदवीधर

ड) फार्मासिस्ट 1

इ) योगा व नॅचरोथेरॅपीस्ट 1

फ) मासाजीस्ट कम अटेण्डट 1 पुरुष व 1 स्त्री

तसेच राज्यातील ठाणे, पुणे, नाशिक, अमरावती, बीड व परभणी ह्या 6 जिल्हा रुग्णालयात केंद्र शासन आयुष विभागातके वितरीत निधीद्वारा विशेष आयुष विंगची स्थापना करण्यात आली आहे. येथे आयुष सेवा देण्यासाठी सध्या इमारतीचे नूतनीकरण / विस्तारीकरण करण्यात आली आहे. सदर आयुष विंग मध्ये विशेष उपकरणे फर्निचर यांची उपलब्धता करून देण्यात आलेली आहे. आयुष विंगमध्ये आयुर्वेद, होमिओपॅथी युनानी व या पद्धतीच्या तज्जांद्वारा बाह्य रुग्ण व अंतररुग्ण सेवे सोबत पंचकर्म, क्षारसूत्र, इलाज बीज तदबीर इत्यादी विशेष सेवा उपलब्ध करून दिल्या जातात तसेच बाहेरून व अंतर रुग्णांसाठी योग व निसर्गोपचार तज्जांच्या सेवाही उपलब्ध आहेत.

स्त्री रुग्णालय स्तर -

राज्यातील 8 स्त्री रुग्णालयांमध्ये लाभ घेणाऱ्या स्त्री रुग्ण व गरोदर माता यांच्यासाठी स्वतंत्र आयुष सेवा उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत. यासाठी प्रत्येक स्त्री रुग्णालयात खालील मनुष्यबळ उपलब्ध आहे.

अ) आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी -

- पदव्युत्तर/ पदवीधर 1 (स्त्री)
- ब) योगा व नॅचरोथेरेपीस्ट 1 (स्त्री)
- क) मासाजीस्ट कम अटेंडन्ट 1 (स्त्री)
- 5) उपजिल्हा / रुग्णालय स्तर -

एकूण 77 उपजिल्हा रुग्णालय 153 ग्रामीण रुग्णालय येथे लोकांच्या मागणीनुसार आयुर्वेद, होमि ओपैथी व युनानी यापैकी एक किंवा अधिक पद्धतीच्या तज्ज्ञाद्वारा बाह्यरुग्ण व अंतररुग्ण सेवा उपलब्ध करून देण्यात आलेले आहेत. या रुग्णालयांमध्ये खालीलप्रमाणे मनुष्यबळ उपलब्ध आहे.

- अ) आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी – पदवीधर 1
- ब) होमिओपैथी वैदेकीय अधिकारी – पदवीधर
- क) युनानी वैद्यकीय अधिकारी – पदवीधर
- 7) आयुर्वेद दवाखाना स्तर -

नियमित सेवेतील आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी कार्यरत असलेल्या 680 आयुर्वेद दवाखाने येथे त्या वैद्यकीय अधिकारी यांच्यामार्फत आयुर्वेद बाह्यरुग्ण रुग्ण सेवा उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत.

8) युनानी दवाखाना स्तर -

नियमीत सेवेतील युनानी आयुर्वेद वैद्यकीय अधिकारी कार्यरत असलेल्या 25 यूनानी दवाखाने येथे त्या वैद्यकीय अधिकारी यांच्यामार्फत यूनानी बाह्यरुग्ण सेवा उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आहेत.

9) आयुष औषधी पुरवठा -

केंद्र शासन आयुष्य विभागातर्फे प्राप्त निधीतून राज्यातील उपरोक्त संस्थांना आयुर्वेद, होमिओपैथी व युनानी औषधांचा पुरवठा करण्यात येतो

10) अतिरिक्त गतिविधि -

माहिती, शिक्षण, संपर्क (IEC) तसेच आरोग्य पर्यवेक्षण व राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांमध्ये आयुष वैद्यकीय अधिकारी यांचा सहभाग घेण्यात येतो जिल्हा आयुष अधिकारी व सहा जिल्हा आयुष अधिकारी यांच्यामार्फत आरोग्य संस्थांना सनियंत्रण भेट देण्यात येतात.





**आरोग्य विषयक माहिती,
शिक्षण, संवाद
आता कधीही.. कुठेही..**

"स्वस्थ महाराष्ट्र, नियोगी महाराष्ट्र"

खालील लिंकद्वारे आरोग्य विभाग
(आयईसी) च्या अधिकृत
ऑप आणि ब्लॉगला भेट द्या

[!\[\]\(89061dfd918d630b29a76221d2c4a6d1_img.jpg\) GET IT ON Google Play](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.mahaarogyasamvadi.ec)


www.mahaarogyasamvadiec.in

सार्वजनिक आरोग्य – नविन उपक्रम

स्व. बाळासाहेब ठाकरे रस्ते अपघात विमा योजना –

- राज्यात स्व. बाळासाहेब ठाकरे रस्ते अपघात योजनेत महाराष्ट्रातील रस्त्यावर झालेल्या अपघातामधील व्यक्तींना लाभ मिळेल. ही व्यक्ती कोणत्याही राज्य, देशाची असली तरीदेखील त्यांना योग्य ते मोफत वैद्यकीय उपचार देण्यात येतील.
- धर्मादाय आयुक्तांकडे नोंदणीकृत खासगी रुग्णालयातील १० टक्के खाटा गरिबांसाठी मोफत आणि १० टक्के खाटा आर्थिक दुर्बल घटकांसाठी सवलतीच्या दरात उपलब्ध.
- प्राथमिक आरोग्य सुविधा बळकटी करणावर भर, मार्च अखेर ₹५०० आरोग्यवर्धिनी केंद्रे कार्यान्वित.
- कर्करोग, एच.आय.व्ही. बाधित तसेच दुर्धर आजार असलेल्या रुग्णांची विशेष काळजी घेण्यासाठी १७ जिल्ह्यांत स्थापन झालेले विशेष उपचार केंद्र पॅलिएटिव्ह केअर सेंटर येत्या दोन वर्षांत उर्वरित १९ जिल्ह्यांत सुरु करण्याचा निर्णय.
- हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर सुवर्ण तासात (गोल्डन अवर) औषधोपचारासाठी राज्यात स्टेमी (ST Elevation in Myocardial Infraction) प्रकल्प. पहिल्या टप्प्यात दहा जिल्ह्यांमध्ये प्रकल्प.
- शासकीय व अनुदानित शाळांमधील ६ ते १८ वर्षे वयोगटातील मुलांमधील दृष्टिदोष निवारण्यासाठी मोफत चष्मे.
- आशा वर्कर्स व गटप्रवर्तकांच्या मानधनात वाढ.
- शहरी भागासाठी आरोग्य सेवा संचालकांचे पद.
- ग्रामीण भागातील आरोग्य केंद्रांना मिळणार ₹५०० नवीन रुग्णवाहिका.



कोविड काळात दिलासा

- राज्याचा रुग्ण बरे होण्याचा दर ९२ टक्क्यांवर.
- राज्यातील ऑक्टिव्ह रुग्णांची संख्या एक लाखाच्या आत.

प्रयोगशाळा निदान व्यवस्थेचा विस्तार

- करोना विषाणूच्या रुग्ण निदानाची व्यवस्था सुरुवातीला केवळ एकाच ठिकाणी म्हणजे एन.आय.व्ही. पुणे येथे उपलब्ध होती. त्यानंतर कस्तुरबा रुग्णालय, मुंबई आणि इंदिरा गांधी मेडिकल कॉलेज, नागपूर येथे ही सुविधा निर्माण करण्यात आली. सद्यः स्थितीत, राज्यात ३५९ शासकीय आणि ११७ खासगी अशा ४७६ प्रयोगशाळांमध्ये कोरोना रुग्ण निदान व्यवस्था उपलब्ध करण्यात आली आहे.
- चाचण्याची व्यवस्था वाढवल्याने रुग्णनिदानात गती रुग्णोपचार सुविधांचा विस्तार.
- केंद्र सरकाराच्या मार्गदर्शक सूचनानुसार राज्यात त्रिस्तरीय उपचार व निगा केंद्रे स्थापन, यामुळे खाटांच्या व व्हॅटिलेटर्सच्या संख्येत वाढ.
- करोना प्रादुर्भावाच्या पाश्वभूमीवर सार्वजनिक ठिकाणी तंबाखू, सुपारी, पान, पान मसाला, गुटखा तसेच अन्य तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन, थुंकण्यास व धूम्रपानास



प्रतिबंध करण्याचा निर्णय. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणाऱ्यांना दंडासह शिक्षा.

रुग्णांच्या हिताचे रक्षण

- खासगी रुग्णालयांनी सर्वसामान्य नागरिकांची आर्थिक लूट करू नये, म्हणून या बिलांचे शासकीय लेखापरीक्षकांकडून तपासणी करण्याच्या यंत्रणेला सूचना.
- वैद्यकीय बिलांबाबत काही तक्रारी असल्यास त्या निवारण करण्याकरिता जिल्हा आणि राज्यस्तरावर यंत्रणा कार्यरत.
- शासकीय रुग्णालयात रेमडिसिव्हिर हे इंजेकशन मोफत उपलब्ध.
- खाजगी रुग्णालयात रेमडिसिव्हिर इंजेकशनची किंमत २३६० रुपयांपर्यंत कमी.
- खासगी प्रयोगशाळांमधील करोना निदान चाचणी शुल्क ४५०० पासून ९०० रुपयांपर्यंत कमी.
- मास्कच्या किमतीवरही नियंत्रण.
- अतिदक्षता विभागात उपचार सुरु असलेल्या कोरोनाच्या रुग्णांसाठी विशेषज्ञांचे मार्गदर्शन आणि उपचारासाठी मुंबई, ठाणे, जळगाव, सोलापूर, औरंगाबाद, अकोला आणि जालना या ७ जिल्हांमध्ये प्रायोगिक तत्त्वावर टेलिआयसीयू सुविधेचा वापर.
- प्लाइमा बँगसाठी दरनिश्चिती.
- रोग निदान आणि रोग उपचार यामध्ये सर्वसामान्य जनतेची आर्थिक परवड होऊ नये, याकरिता महात्मा फुले जीवनदायी योजना राज्यातील सर्व नागरिकांना.
- खासगी प्रयोगशाळांच्या तसेच सीटी स्कॅनच्या फी वर निर्बंध.

ऑक्सिजनचा पुरेसा पुरवठा

- प्रत्येक रुग्णालयांना गरजेप्रमाणे ऑक्सिजन पुरवठा व्हावा, याकरिता ऑक्सिजन वितरण आणि पुरवठा यंत्रणेवर प्रभावी संनियंत्रण व्यवस्था निर्माण करण्यात आली आहे. त्यानुसार अन्न आणि औषध प्रशासनाच्या मदतीने राज्यात जिल्हा, विभाग आणि राज्य पातळीवर नियंत्रण समित्यांची स्थापना करण्यात आली आहे.

मुंबई शहरासाठी उपाययोजना

- करोना संसर्गाच्या पाश्वर्भूमीवर मुंबई शहरातील आरोग्य यंत्रणेसाठी जिल्हा नियोजन समितीमध्ये ३.६३ कोटींची तरतूद.
- मुंबईतील अतिसंवेदनशील क्षेत्र (कंटेनमेंट झोन) मध्ये टाळेबंदीचे नियमांचे पालन करण्यासाठी व महानगरपालिका व पोलीस यांच्यात समन्वय साधण्यासाठी पालिकेच्या अतिरिक्त आयुक्तांची नेमणूक.
- करोनामुळे मृत पावलेल्यांना दफन करण्यासाठी कब्रस्थानामध्ये वेगळी व्यवस्था करण्याचा निर्णय.
- मुंबईतील पी उत्तर वॉर्डातील डबेवाल्यांना २,५०० रेशन किटचे वितरण.
- माझे कुटुंब - माझी जबाबदारी फलनिष्पत्ती
 - पहिल्या टप्प्यामध्ये ९९ टक्के म्हणजे २.७६ कोटी घरांमधील तसेच १२.४३ कोटीपैकी ११.९२ कोटी व्यक्तींशी थेट संपर्क.
 - दुसऱ्या टप्प्यामध्ये ९८ टक्के म्हणजे २.७० कोटी घरे तसेच १०.०१ कोटी (८१ टक्के) व्यक्तींशी थेट संपर्क.
 - पहिल्या टप्प्यामध्ये ९९ टक्के म्हणजे २.७६ कोटी घरांपैकी २.७४ कोटी घरांमधील तसेच १२.४३ कोटीपैकी ११.९२ कोटी व्यक्तींशी थेट संपर्क.
 - दुसऱ्या टप्प्यामध्ये ९८ टक्के म्हणजे २.७० कोटी घरे तसेच १०.०१ कोटी (८१ टक्के) व्यक्तींशी थेट संपर्क.
 - प्रशिक्षित टीमद्वारे भेट दिलेल्या प्रत्येक व्यक्तीची ताप, ऑक्सिजन पातळी तपासणी आणि आरोग्य शिक्षण.
 - सर्वेक्षण काळात आढळून आलेल्या सुमारे ३.५७ लाख आयएलआय / सारी (SARI) रुग्णांपैकी सुमारे ३.२२ लाख रुग्णांची कोविड तपासणी. संसर्ग झालेल्या ५१ हजार रुग्णांना वेळीच उपचार.
 - सर्वेक्षण काळात घरोघरी भेटीमध्ये मधुमेह ८.७० लाख, उच्चरक्त दाब १३ लाख, हृदयविकार ७३ हजार, कर्करोग १७ हजार आणि इतर आजाराचे १ लाख असे एकूण सुमारे २४ लाख कोमॉर्बिड रुग्ण आढळले. त्यांच्या उपचाराची सोय करण्यात आली.



आरोग्य रेषा

नारायण गायकवाड (आर्टिस्ट)

संकल्प नववर्षाचा - निरोगी आयुष्याचा...



रोज व्यायाम करा ! निरोगी रहा.



आपला रक्तदाब नियंत्रित ठेवा. समाव्यतः रक्तदाब १२० /०
३० वर्षनिंतर आपली तपासणी करून घ्या.



- घजन करी करा
- रोज चालत जा
- रक्तदाब व मध्यमेंठ तपासून घ्या



वृत्त विशेष

करोना लसीकरणाच्या ड्राय रनसाठी जालना जिल्ह्याची निवड



देशभर आज करण्यात आलेल्या करोना लसीकरणाच्या ड्राय रनसाठी जालना जिल्ह्याची निवड करण्यात आली. जालना येथील लसीकरणाच्या ड्राय रनची पाहणी केली. यावेळी जिल्हाधिकारी, श्री. रवींद्र बिनवडे, जिल्हा शल्यचिकित्सक, डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर आदी उपस्थित होते.

जिल्ह्यात करोना लसीकरणाचा ड्राय रन यशस्वी



जिल्ह्यात करोना लसीकरणाचा 'ड्राय रन' यशस्वीरित्या पूर्ण करण्यात आला. जिल्हा रुग्णालयात जिल्हाधिकारी डॉ. राजेंद्र भारुड यांच्या उपस्थितीत या सराव चाचणीचा सकाळी ९ वाजता शुभारंभ करण्यात आला.

यावेळी आरोग्य उपसंचालक डॉ. पी. डी. गांडळ, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. रघुनाथ भोये, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. नितीन बोडके, अतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. सातपुते आदी उपस्थित होते.

यावेळी डॉ. भारुड म्हणाले, 'ड्राय रन'च्या माध्यमातून लसीकरणात येणाऱ्या अडचणी लक्षात येतील आणि त्यानुसार पुढील नियोजन करण्यात येईल. या सराव चाचणीमुळे कर्मचाऱ्यांमध्ये विश्वासाची भावना निर्माण होईल. दुर्गम भागातील नागरिकांच्या लसीकरणासाठी देखील प्रशासनाने नियोजन पुर्ण केले आहे. या भागात सीएसआर निधीतून आवश्यक सुविधा निर्माण करण्यात येत आहेत. त्यामुळे प्रत्यक्षात लसीकरणाच्यावेळी समस्या येणार नाही, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

त्यानंतर जिल्हाधिकारी डॉ. भारुड यांनी आषे प्राथमिक आरोग्य केंद्राला भेट देऊन तेथील सराव चाचणीची पाहणी

केली. राज्यात नंदुरबारसह पुणे, नागपूर आणि जालना या चारच जिल्ह्यांची ड्राय रनसाठी निवड करण्यात आली होती. जिल्ह्यातील तिन्ही ठिकाणी आरोग्य मंत्रालयाच्या मार्गदर्शक सुचनेप्रमाणे सर्व तयारी करण्यात आली. वीज, इंटरनेट, सुरक्षेसोबत प्रतिक्षा कक्ष, लसीकरण कक्ष आणि निरीक्षण कक्षाच्या तयारीचे अवलोकन यावेळी करण्यात आले.

असे झाले 'ड्राय रन'

जिल्हा रुग्णालय, प्राथमिक आरोग्य केंद्र आषे आणि नवापूर उपजिल्हा रुग्णालय अशा तीन ठिकाणी ही सराव चाचणी घेण्यात आली. प्रत्येक ठिकाणी २५ कर्मचाऱ्यांना लसीकरणासाठी सहभागी करून घेण्यात आले. प्रत्यक्ष लसीकरण मात्र करण्यात आले नाही. ७४ कर्मचारी ड्राय रनसाठी उपस्थित होते. लसीकरणासाठी पाच कर्मचाऱ्यांचे पथक तैनात करण्यात आले होते.

प्रत्येक ठिकाणी प्रवेश आणि बाहेर पडण्यासाठी वेगळा मार्ग होता. कर्मचारी लसीकरणासाठी आल्यानंतर प्रतिक्षा कक्षात त्याला सॅनिटायझरचा वापर करण्यास सांगण्यात आले. क्रमानुसार कर्मचाऱ्यांना नोंदणी कक्षात नेण्यात आले. त्याठिकाणी कोव्हिन' पवर त्यांची नोंद आणि त्यांचेकडील ओळखपत्र तपासण्यात आले. लसीकरणासाठी तोच कर्मचारी आला असल्याची खात्री झाल्यानंतर लसीकरण कक्षात लसीकरणाचे प्रात्यक्षिक करण्यात आले. तेथील कर्मचारी लसीकरणानंतर घ्यावयाच्या दक्षतेबाबतही सूचना देत होते. लसीकरणानंतर प्रत्येक कर्मचाऱ्यास ३० मिनीटे निरीक्षणाखाली वेगळ्या कक्षात ठेवण्याचेदेखील प्रात्यक्षिक यावेळी घेण्यात आले. या कक्षात वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची नियुक्ती करण्यात आली होती.

वृत्त विशेष

कोविड-१९ लसीकरणाची नांदेड येथे जिल्हाधिकारी यांच्या उपस्थितीत रंगीत तालीम

कोविड-१९ लसीकरणाच्या यशस्वीतेसाठी रंगीत तालीम दि. ८ जानेवारी रोजी जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर व जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी वर्षा ठाकूर यांच्या उपस्थितीत मनपा शेजारील आरोग्य विभागाच्या इमारतीत संपन्न झाली.

यावेळी नांदेड वाघाळा महानगरपालिका आयुक्त डॉ. सुनिल लहाने, जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे, अतिरिक्त जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. संतोष शिरसीकर, मनपाचे डॉ. बदीयोद्धीन, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. विक्रम शिलेदार तसेच कोविड-१९ वृक्षसीनेशन पार पाडणारे वैद्यकीय कर्मचारी व अधिपरीचारिका यांची उपस्थिती होती.

कोविड-१९ लसीकरणासाठी शासनाने सुरक्षिततेच्या दृष्टीने योग्य खबरदारीच्या उपाययोजना घेतलेल्या आहेत. यात प्रामुख्याने ज्या व्यक्तीला लस देण्यासाठी निमंत्रित केले आहे. त्या व्यक्तींची ओळखपत्रासह द्विस्तरीय खात्री करून घेणे. यात प्रामुख्याने प्रवेश करतेवेळी पोलीस अथवा सुरक्षा कर्मचारी पूर्ण तपासणी करून घेरूल. त्यानंतरच यांनंतरच संबंधित व्यक्तीला लसीकरणासाठी आत सोडले जाईल. लसीकरण केंद्रात प्रवेश दिल्यानंतर लस देण्या अगोदर पून्हा लस घेणाऱ्या व्यक्तीची ओळखपत्र तपासून खात्री करून घेतल्या जाईल. याचबरोबर ऑनलाईन नोंदणीही केली जाईल. संपूर्ण मोहिमेमध्ये पावलो पावली दक्षता घेण्याचे निर्देश शासनाने निर्गमित केले आहेत. या रंगीत तालीमीत जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर व जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी वर्षा ठाकूर, मनपा आयुक्त डॉ. सुनिल लहाने यांनी



जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. निळकंठ भोसीकर, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. बालाजी शिंदे यांच्या समक्ष खात्री करून घेतली.

या मोहिमेमध्ये प्राथमिक स्तरावर जिल्हाच्या आरोग्य यंत्रणेत कार्यरत असलेल्या १७ हजार ९९ लाभ धारकांना पहिल्या फेरीत लसीकरण करण्याचे नियोजन झाले आहे. जिल्हाधिकारी डॉ. विपीन इटनकर व मुख्य कार्यकारी अधिकारी वर्षा ठाकूर यांनी सर्व विभागाची पाहणी केली. तत्पुर्वी जिल्हा परिषदेच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी वर्षा ठाकूर यांनी बाह्यरुग्ण तपासणी विभाग, नावनोंदणी विभाग व ज्याटिकाणाहून रुग्णांना औषधे दिली जातात, त्या औषध वितरण विभागास कार्यरत कर्मचाऱ्यांशी व रुग्णांशी चौकशी करून पाहणी केली.

संकलन :- सत्यजीत टिप्रेसवार, नांदेड

महाराष्ट्र राज्यातील जिल्हामधील ड्राय रन लसीकरण आईसी उपक्रम (क्षणचित्रे)



वृत्त विशेष

लोकांमध्ये विविध आजाराबाबत जनजागृती करून नियंत्रण मिळविण्यासाठी आरोग्य पत्रकारिता ही काळाची गरज...



* आरोग्य पत्रकारिता महत्वाची असून ग्रामीण पातळी पर्यंत पोहोचणे गरजेचे असल्याचे मत कार्यशाळेतील मान्यवारांनी व्यक्त केले.

देशात राज्यात व आपल्या जिल्ह्यात वेगवेगळे आजार अधूनमधून थैमान घालत आहेत. या आजाराची समाजाच्या प्रत्येक घटकातील लोकांपर्यंत जागृती करून त्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आरोग्य पत्रकारिता काळाची गरज असल्याचे प्रतिपादन माजी राज्यसभा सदस्य डॉ. गोपाळराव पाटील यांनी केले.

जिल्हा माहिती कार्यालय, राजर्षी शाह महाविद्यालय (स्वायत्र) जनसंज्ञापन आणि वृत्तविद्या विभाग, लातूर व उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पूणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या जयंती निमित्त आयोजित आरोग्य पत्रकारिता : लेखन कौशल्य ऑनलाईन कार्यशाळेत ते बोलत होते. यावेळी कार्यक्रमाचे आध्यक्ष प्राचार्य डॉ. महादेव गव्हाणे, राज्य आरोग्य शिक्षण उपसंचालक डॉ. कैलास बाबीसकर, साम टिळ्हीचे संपादक राजेंद्र हुंजे, माय मेडीकल मंत्राचे संपादक संतोष आंधळे, उपसंपादिका स्नेहा मोरे, उपमुख्य उपसंपादक योगेश बिडवाई उपस्थित होते.

या ऑनलाईन कार्यशाळेत उद्घाटन पर मार्गदर्शन करताना डॉ. गोपाळराव पाटील म्हणाले की, आज आपण दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांची जयंती ऑनलाईन कार्यशाळा घेऊन साजरी करत आहोत. सर्व पत्रकार बांधवांनी बाळशास्त्री जांभेकर, लोकमान्य टिळ्हक, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांच्या पत्रकारितेचा आदर्श घ्यावा. तसेच देशात राज्यात व आपल्या जिल्ह्यात वेगवेगळे आजार आधूनमधून थैमान घालत आहे. या आजाराची जनजागृती करून नियंत्रण मिळविण्यासाठी आरोग्य पत्रकारिता वरदान ठरू शकेल असे प्रतिपादन त्यांनी केले.

आरोग्य पत्रकारिता या विषयाकडे प्रसार माध्यमाचे पाहिजे तेवढे लक्ष नाही. त्यामुळे हा अत्यंत महत्वाचा व सर्वसामान्यांचा जिह्वाव्याचा विषय असला तरी आरोग्य विषयावर ज्या प्रमाणात लिखाण व्हायला पाहिजे त्या प्रमाणात लिखाण अथवा प्रसिद्धी माध्यमातून होत नसल्याचे वरिष्ठ आरोग्य पत्रकार संतोष आंधळे यांनी सांगून सर्वसामान्याच्या जीवनात आरोग्य विषयी कोणतीही समस्या राहणार नाही यासाठी आरोग्य पत्रकारिता ही काळाची गरज असल्याचे त्यांनी सांगितले. आरोग्य पत्रकारितेमुळे सर्वसामान्य गरजू रुणांना कशा पद्धतीने मदत झाली त्याविषयी उदाहरणासह माहिती घेऊन आजच्या पत्रकारांनी आरोग्य विषयावर मोठ्याप्रमाणावर लेखन करून त्यांचे प्रबोधन करण्याचे आवाहन या वेळी आंधळे यांनी केले.

आजच्या नव तंत्रज्ञानाच्या युगात आरोग्य पत्रकारीताही तेवढीच तांत्रिकदृष्ट्या सक्षम ठेवून ती एक चळवळ झाली पाहिजे यासाठी प्रसारमध्यमांनी प्रयत्न करणे गरजेचे असल्याचे मत उप संपादक स्नेहा मोरे यांनी व्यक्त केले. तसेच वंचित घटकांशी कनेक्ट होऊन त्यांचे दुरुख लेखणीतून समाजासमोर आले पाहिजे व अशा घटकांतील रुणांना आरोग्यविषयक सुविधा तात्काळ मिळाल्या पाहिजे यासाठी आपली लेखणी झिजली पाहिजे असे प्रतिपादन मोरे यांनी केले.

आरोग्य पत्रकारिता ही विकसित देशांमध्ये हा फार मोठा विषय आहे. तेथील निवडणुकांमध्ये या विषयावर फार मोठ्या प्रमाणात भर देऊन प्रचार केला जातो, परंतु आपल्या देशात आरोग्य पत्रकारिता हा विषयी काहीसा दुर्लक्षित असा आहे. परंतु सध्याच्या काळात आपल्या देशात ही आरोग्य पत्रकारितेचे महत्व जाणून या विषयावर लेखन केले जात आहे. परंतु महानगरांमध्ये या विषयावर जेवढी जागृती केली जाते तेवढी जागृती जिल्हा व ग्रामीण स्तरावर झाली पाहिजे यासाठी सर्व प्रसारमाध्यमांनी विचार करणे गरजेचे आहे असे मत पत्रकार योगेश बिडवई यांनी मांडले.

कोविड - १९ च्या काळात आपल्या देशात आरोग्याच्या अनुषंगाने मोठ्या प्रमाणावर लिखाण झालेले आहे बहुतांश प्रसारमाध्यमांनी वाचकांना दैनंदिन सर्वर्याविषयी माहिती देण्याबोरोबरच त्या अनुषंगाने सविस्तर माहिती देण्याचा प्रयत्न आपल्या देशात प्रसारमाध्यमांनी केल्याचे दिसून येते. पुढील काळात जे ८० व ८५ वर्षांच्या पुढील करोना बाधित रुण होते व त्यांनी यशस्वीपणे त्यावर मात केली अशा योद्ध्यांची मते व अनुभव प्रसारमाध्यमाच्या माध्यमातून सर्वसामान्य लोकांसमोर येणे तितकेच गरजेचे असल्याचे मत ही योगेश बिडवई यांनी व्यक्त केले. प्रसार माध्यमातून जी माहिती दिली जाते विशेषत: मुद्रित माध्यमातून जी माहिती सर्वसामान्य लोकांसमोर येते त्या माहितीवर आजही सर्वसामान्यांचा चांगला विश्वास असल्याचे प्राचार्य गव्हाणे यांनी सांगून पत्रकारांनी पत्रकारिता करत असताना नैतिक तत्वे पाळल्यास सर्वसामान्य नागरिकांना त्याचा नक्कीच फायदा होईल व बहुतांश पत्रकार पत्रकारितेचे नैतिक तत्वे पालन करतान याविषयी त्यांनी समाधान व्यक्त केले.

या आयोजित कार्यशाळेस या कार्यशाळेस साम टी. व्ही. मुंबईचे संपादक राजेंद्र हुंजे, दै. लोकमत मुंबईच्या उपसंपादिका स्नेहा मोरे, माय मेडीकल मंत्रा संकेत स्थळचे संपादक संतोष आंधळे व दै.लोकमत मुंबईचे उपमुख्य उपसंपादक योगेश बिडवई यांचे आरोग्य पत्रकारिता:लेखन कौशल्य विषयावर सखोल मार्गदर्शन झाले. प्रारंभी दर्पणकार बाळशास्त्री जांभेकर यांच्या प्रतिमेस मान्यवरांच्या हस्ते पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन करण्यात आले.

या आयोजित ऑनलाईन यांनी कार्यशाळेस जिल्ह्यातील विविध माध्यमांचे प्रतिनिधी, संपादक, पत्रकार मोठ्या संख्येने सहभाग नोंदविला. कार्यक्रमाचे प्रस्ताविक उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर यांनी केले. तर सुत्रसंचालन जनसंज्ञापन विभाग प्रमुख शिवकुमार पटवारी यांनी केले. या कार्यशाळेस उपस्थित मान्यवरांच्या आभार जिल्हा माहिती अधिकारी सुनील सोनटके यांनी मानले.

- डॉ. गोपाळराव पाटील

वृत्त विशेष

राज्यातील ग्रामीण रुग्णालयांच्या उन्नतीकरणावर भर...

मा. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, वैद्यकीय शिक्षण, अन्न व औषध प्रशासन, वस्त्रोदयोग, सांस्कृतिक कार्य.



राज्यातील ग्रामीण रुग्णालयांच्या उन्नतीकरणावर भर देण्याची आवश्यकता असून राज्यातील ग्रामीण आरोग्य यंत्रणा सक्षम करण्याचा आपला मनोदय असल्याचे राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी आज मंत्रालय येथे स्पष्ट केले. त्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने ग्रामीण रुग्णालयांचा आढावा घेत आवश्यक त्या सोयी उपलब्ध करतानाच, आधुनिक सुविधा वाढविण्यावर भर द्यावा अशा सूचना आरोग्य राज्यमंत्री यड्डावकर यांनी आरोग्य विभागाच्या अधिकाऱ्यांना दिले.

लातूर जिल्ह्यातील आरोग्य विषयक समस्यांबाबत अहम दपूरचे आमदार बाबासाहेब पाटील यांनी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांची भेट घेतली होती. त्यानुसार सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडलेल्या विशेष बैठकीस राज्याचे पाणीपुरवठा व सार्वजनिक बांधकाम (सार्वजनिक उपक्रम) राज्यमंत्री संजय बनसोडे यांच्या उपस्थितीत लातूर येथील चाकूर ग्रामीण रुग्णालयाची श्रेणी उन्नत करणे, ट्रॉमा केअर सेंटर चाकूरसाठी निधी उपलब्ध करणे, ५० खाटांच्या मंजूरीसह जळकोट उपजिल्हा रुग्णालय करणे, अहमदपूर किनगाव येथे ग्रामीण रुग्णालय मंजूर करणे. तसेच कोल्हापूर येथील महिला रुग्णालय कुरुंदवाडसाठी जागा उपलब्ध करणे, कोल्हापूर येथे क्षयरोग रुग्णालयाच्या

जागी प्रादेशिक मनोरुग्णालयास मंजूरी आदी विषयांसह राज्यातील ग्रामीण रुग्णालयाच्या जागा या लोकांना सोयीच्या आणि वस्ती जबळ असाव्यात, चांगले आरोग्य अधिकारी आणि आरोग्य सुविधांसह आधुनिक सामुग्री उपलब्ध करणे आदी निर्णय सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री यड्डावकर यांनी घेतले. यासोबतच राज्यातील आरोग्य यंत्रणा सक्षम करतानाच ग्रामीण रुग्णालयांच्या उन्नतीकरणावर भर देण्यासाठी महाविकास आघाडी सरकार प्रयत्नशील असून सार्वजनिक आरोग्य विभागाने यासाठी उपाययोजना कराव्यात असे राज्यमंत्री यड्डावकर म्हणाले.

या संदर्भात आज मंत्रालय मुंबई येथे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडलेल्या विशेष बैठकीस राज्याचे पाणीपुरवठा व सार्वजनिक बांधकाम (सार्वजनिक उपक्रम) राज्यमंत्री संजय बनसोडे, अहमदपूरचे आमदार बाबासाहेब पाटील, सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे उपसचिव हृषीकेश मोडक, आरोग्य सेवा संचालनालय, मुंबईचे सहसंचालक डॉ. नितीन अंबाडेकर, लातूर परीमंडळचे उपसंचालक डॉ. एकनाथ माले, जिल्हा रुग्णालय लातूरचे डॉ. लक्ष्मण देशमुख आदी अधिकारी उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

राज्यात फायर ऑडीटसाठी लागणारा निधी कमी पडू देणार नाही.

मा. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, वैद्यकीय शिक्षण, अन्न व औषध प्रशासन, वस्त्रोदयांग, सांस्कृतिक कार्य.



जिल्हातील आरोग्य सुविधांबाबत घेतला आढावा

राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य, राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी राज्यात शासकीय दवाखान्यांच्या फायर ऑडीटसाठी लागणारा निधी कमी पडू देणार नाही असे प्रतिपादन केले. ते गडचिरोली येथे आरोग्य विषयक सुविधांचा आढावा घेण्यासाठी आले होते. ते म्हणाले भंडारा जिल्हातील दुःखद घटनेमुळे शासनाने राज्यातील शासकीय दवाखान्यांचे फायर ऑडीट करण्याचे निर्देश दिले. सदर काम तातडीने पुरुं होण्यासाठी निधीची कमतरता राहणार नाही. राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी बैठकीनंतर पत्रकारांशी संवादही साधला. ज्या शासकीय रुग्णालयांचे फायर ऑडीट झाले नाही त्यांची तपासणी करण्याबाबत कालच राज्याचे मा. मुख्यमंत्री यांनी निर्देश दिले आहेत. ज्या ठिकाणी फायर ऑडीट होणे बाकी आहे अशा ठिकाणी ऑडीट प्रक्रिया तातडीने राबविण्याचे आदेश दिले जात आहेत. त्यासाठी आवश्यक निधी देणेबाबेकरच पून्हा अशा दुर्देवी घटना घडू नयेत म्हणून त्यावर उपाययोजनाही राबविल्या जाव्यात असे आदेशही देण्यात येत आहेत असे ते पुढे म्हणाले. यावेळी जिल्हा शल्य चिकित्सक अनिल रुडे, अतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. सतीश सोलंके, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शशिकांत शंभरकर, अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. सुनिल मडावी, डॉ. विनोद म्हशाखेत्री तसेच आरोग्य

कर्मचारी उपस्थित होते.

गडचिरोली मधील आरोग्य सुविधा चांगल्याच : राज्यातील लीलावती, ब्रीज कॅण्डी मधील सुविधांसारख्या जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील सुविधा अतिदक्षता विभागात करण्यात आल्या आहेत असे उद्धार त्यांनी यावेळी काढले. नुकतेच नव्याने बांधकाम करण्यात आलेल्या अतिदक्षता विभागाची पाहणी राज्यमंत्री यांनी केली. त्याठिकाणी करण्यात आलेल्या व्यवस्था, लाईट, ऑक्सिजन व्यवस्था व इतर यंत्र सामुग्री ही अतिशय उत्तम असून राज्यातील प्रमुख दवाखान्यातील सुविधेपेक्षा चांगली असल्याचे मत त्यांनी यावेळी व्यक्त केले. राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांनी यावेळी जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील इतर विभागांचीही पाहणी केली. तसेच नव्याने स्थापन झालेल्या आरटीपीसीआर लॅंबचीही पाहणी केली. गडचिरोली जिल्ह्यात कोरोना काळात जिल्ह्याचे पालकमंत्री एकनाथ शिंदे यांच्या मार्गदर्शनाखाली मोठया प्रमाणात आरोग्य सुविधा उभारल्या गेल्या. यामध्ये आरटीपीसीआर प्रयोगशाळा, प्रत्येक तालुक्यात कोविड केंद्र, मनुष्यबळ भरती तसेच आता अद्यावत असे अतिदक्षता विभाग यामुळे जिल्ह्यातील आरोग्य सेवा बळकट झाली आहे. भविष्यात अजून याबाबतचा पुढिल विस्तार पालकमंत्री यांच्या मार्गदर्शनाखाली केला जाईल असे ते पुढे म्हणाले. जिल्ह्याचे पालकमंत्री एकनाथ शिंदे यांचे आध्यक्षतेखाली बैठक घेऊन मुंबई येथे जिल्ह्यातील आरोग्य

सुविधेबाबत असणाऱ्या मागण्याबाबत चर्चा करू असे आश्वासन आरोग्य विभागाला त्यांनी यावेळी दिले. आरोग्य विभागातील कामकाजाचा सविस्तर आढावा त्यांनी यावेळी घेतला. जिल्हाबायतील कोरोना परिस्थिती, मलेरीया साथ, रिक्त पदे, इतर अडीअडचणी त्यांनी यावेळी जाणून घेतल्या. जिल्हा सामान्य रुग्णालय व महिला रुग्णालयात मोठ्या प्रमाणात रुग्ण येत असतात त्यामुळे त्या ठिकाणचे फायर ऑडीट तातडीने करून घेणे व आवश्यक उपाययोजना राबविष्ण्याचे निर्देश त्यांनी यावेळी दिले. तसेच फायर अलार्म बाबतचा प्रस्ताव जिल्हा नियोजन मध्ये प्रस्तावित आहे त्यासाठी प्रशासन तातडीने निर्णय घेर्ईल असे आश्वासन त्यांनी यावेळी दिले.

रिक्त पदे लवकरच भरणार : आरोग्य विभागातील जिल्ह्यात असलेली २५ टके रिक्त पदे तातडीने भरण्याच्या सूचना आरोग्य विभागाने दिल्या आहेत. नुकताच राज्य शासनाने रिक्त पदांपैकी ५० टके जागा भरा असा आदेश दिला आहे. त्यानुसार गडचिरोली जिल्ह्यात सुद्धा पदभरती वेळेत होईल. यामध्ये आरक्षण हा मुद्दा राज्यभर सद्या सुरु आहे. त्यावरही लवकरच तोडगा निघेल असे त्यांनी याचेळी सांगितले.



शालीनी कुमरे यांचा सत्कार : जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील ३५ वर्ष सेवा केलेल्या व नुकत्याच सेवानिवृत्त झालेल्या अधिसेविका शालीनी कुमरे यांचा सत्कार राज्यमंत्री राजेंद्र पाटील यड्डावकर यांच्या हस्ते झाला. त्यांचे नामांकन राष्ट्रपती पुरस्कारासाठी नुकतेच करण्यात आले आहे. उत्कृष्ट परिचारिका म्हणून राष्ट्रपती पुरस्कारासाठी नामांकन मिळालेल्या त्या जिल्ह्यातील ऐकमेव महिला परिचारिका आहेत

आरोग्य आणि कृदृश कर्तव्यांमध्ये भारत सरकार
Help us to help you

लसीकरणानंतरही स्वतःला, तुमच्या प्रियजनांना आणि सहकाऱ्यांना सुक्षीत ठेवण्यासाठी कोविड अनुरूप पाय नियमांचे पालन करा

पाय
नियमांचे पालन करा

योग्य पद्धतीने भारक वापरा
हात सावण आणि पायाने वाराच्यांना निवारितपणे धूवा/हॅंड सेन्टायर्डर वापरा
सहा फुटांचे अंतर राखा

कोणतेही लक्षण विसर्जन करा
कोणतेही लक्षण आढळल्याम तावडतोब टेस्ट करा
जर आपण सुरक्षित, तर देश सुरक्षित!
हेल्प लाईन : १०७५ (टोल-फ्री)
टोल-फ्री : २०४
वी.एम.सी.हेल्प लाईन : १९१६

Help us to help you

करोना लसीकरण संदर्भात महत्वपूर्ण प्रश्न

पात्र लाभार्थ्याच्या नोंदवणीसाठी कोणती कागदपत्रे आवश्यक आहेत?

नोंदवणी करताना खालीलपैकी कोणतेही छायाचिनीत ओळखपत्र सोबत बाळगावे

- आधारकार्ड, मतदान ओळखपत्र, द्वार्डविंग लाईसन्स, पॅन कार्ड, जॉब कार्ड, पासपोर्ट, पेरेन्शनी कागदपत्रे
- कामगार मंत्रालयाच्या योजनेतर्गत जारी केलेले आरोग्य विमा स्मार्ट कार्ड
- मनरेगा जॉब कार्ड
- एमपी/एमएलए/एमएलसी ह्यांनी अधिकृतरीत्या जारी केलेले ओळखपत्र
- बँक / पोस्ट कार्यालयातून जारी केलेले पासबुक
- केंद्रीय/राज्य शासनाने/पीएसयू/पलिक लिमिटेड कंपनी यांनी अदा केलेले सर्दिस ओळखपत्र

सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन
NHM
UNICEF
for every child

लेखकांना विनंती

- 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.ब्यूरो) 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 स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला

- वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकरच सुरु करीत आहेत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.
- e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

फेब्रुवारी २०२१

■ ४ फेब्रुवारी	जागतिक कर्करोग दिन
■ ५ फेब्रुवारी	मौखिक आरोग्य दिन
■ ९० फेब्रुवारी	राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
■ ९१ फेब्रुवारी	जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन
■ ९२ फेब्रुवारी	प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

मार्च २०२१

■ ८ मार्च	जागतिक महिला दिन व धुम्रपान विरोधी दिन
■ ९० मार्च	गर्भधारणेतील मधुमेह जागृता दिवस
■ ९२ ते ९८ मार्च	जागतिक काचविंदू सप्ताह
■ ९६ मार्च	गोवर लसीकरण दिन
■ मार्च दुसरा गुरुवार	जागतिक मुत्रपिंड दिन
■ २० मार्च	जागतिक मौखिक आरोग्य दिन
■ २१ मार्च	जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
■ २२ मार्च	जागतिक जल दिन
■ २३ मार्च	जागतिक हवामान दिन
■ २४ मार्च	जागतिक क्षयरोग दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिओर्डरने वर्गी 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 ४११००६.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत 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.

“जर आपण सुरक्षित, तर देश सुरक्षित!”

कोविड -19 लस
सुरक्षित आहे



गेल्या अनेक महिन्यांपासून जगभरात करोनाचे संकट आहे, करोना संकटाने सर्वत्र भीतीचे वातावरण आहे. अनेक शास्त्रज्ञांनी आणि संस्थांनी अथक प्रयत्न करून करोना आटोक्यात आणण्याचा प्रयत्न केला, यातच भारतातील सिरम इन्स्टिट्यूट आणि भारत बायोटेक यांनी करोना प्रतिबंधक लस विकसित केली आहे. या लसीचे लसीकरण भारतात राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत लवकरच चालू होणार आहे. या अभियानाचे ड्राय रन कोल्हापूर येथे सुरु झाले असून, नोंद केलेल्या स्वयंसेवकांना लस देण्यात आली. यावेळी लसीकरणाच्या ठिकाणी भेट देऊन परिस्थितीचा आढावा मा. आरोग्य राज्यमंत्री श्री. राजेंद्र पाटील यडावकर यांनी घेतला.

योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा

हात साबण आणि पाण्याने
वारंवार आणि नियमितपणे धुवा/
हँड सनिटायझर वापरा

कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा

सहा फुटांचे अंतर राखा

जर आपण सुरक्षित,
तर देश सुरक्षित !

हेल्प लाईन : १०७५ (टोल-फ्री)
टोल-फ्री : १०४
बी.एम.सी हेल्प लाईन : १११६

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

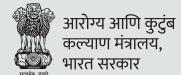
POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 20th January 2021Posting on 21st to 27th of January 2021**Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120****वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-****प्रति,**

कोविड-19 लस सुरक्षित आहे

कोविड लसीकरणासाठी सज्ज व्हा | लसीकरणासाठी खाली नमूद केलेल्या प्रक्रियेचे अनुकरण करा



२ नोंदवणीनंतर लाभार्थ्याला त्वाच्या रजिस्ट्रे
मोबाईल नंबर वर एसएमएस प्राप्त होईल

- नोंदवणीनंतर लाभार्थ्याला त्वाच्या रजिस्ट्रे
मोबाईल नंबर वर एसएमएस प्राप्त होईल
- दुसऱ्या एसएमएस मध्ये लसीकरणाची
तारीख, वेळ आणि डिकोपावडल
माहिती असेल
- लसीकरणाच्या पहिला डोसनंतर लसीकरणाच्या पुढील तारखेवाबतचा
उल्लेख तिसऱ्या एसएमएस मध्ये असेल
- लसीकरणाच्या दुसऱ्या डोस नंतर
तिकाद्वारे डिजिटल प्रमाणपत्र मिळेल

१ वैध फोटो आयडी वापरून Co-WIN सिस्टेमवर नोंदवणी करा

३ लसीकरणाच्या दुसऱ्या डोससाठी प्राप्त एसएमएस
नुसार नियोजित तारखेस उपस्थित रहावे

३ लसीकरणाच्या डिकोपावडलाच वर्गीकृती
लाभार्थ्याला अधिकारी १ (पोलीस / होमगाई/
नागरी सुरक्षा/ एसीसी/ एनएमएस/
एसएवायर्क) हे लाभार्थ्याली पुढी नोंदवणी
व फोटो आयडीची संरक्षा तपासतील.
तसेच ते रांगेचे व गर्दीचे व्यवस्थापन
करतील.

४ लसीकरण अधिकारी - २
Co-WIN सिस्टेम वरील
कागदपत्रांना प्रमाणीकृत
करेल

५ लसीकरण अधिकारी ५ आणि ६ हे ३० मिनीटांच्या
नियंत्रण कक्षाचे सनियंत्रण करतील तसेच नोंदवणी
न केलेल्या लाभार्थ्याना मार्गदर्शन करतील.

६ लसीकरणानंतर सर्व लाभार्थी निरीक्षण
कक्षात ३० मिनिटे थांबतील.

२४/७ हेल्प लाईन : १०७५ (टोल-फ्री)
टोल-फ्री : १०४
बी.एम.सी हेल्प लाईन : १९१६

**जर आपण सुरक्षित,
तर देश सुरक्षित !**



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन**



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे