

महाराष्ट्र शासन
मुख्यमंत्री



(कोविड - १९ आढावा बैठक)

कोविड - १९ अनुरूप योग्य वर्तन



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि पाण्याने
वारंवार आणि नियमितपणे
धुवा/हॅन्डसॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे
सुरक्षित अंतर
राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा.



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब
टेस्ट करून घ्या



लसीकरणाचे दोन्ही
डोस घ्या



प्रजासत्ताक दिनानिमित्त जालना येथील पोलीस मुख्यालयात ध्वजारोहण केले. यावेळी सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी जिल्हा वासीयांना शुभेच्छा देत शासना तर्फे सुरु असलेल्या लोककल्याणकारी कामांची माहिती दिली. पोलीस, आरोग्यसह विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी केलेल्या कर्मचाऱ्यांचा यावेळी प्रशस्तीपत्रक देऊन गौरव करण्यात आला.





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

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

सुनिल देशपांडे
सांख्यिकी पर्यवेक्षक

मुद्रण
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.
१४६४, मंगेशश्री, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

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 :
arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये

प्रवास करताना काळजी घ्या

- लसीकरणाचे दोन्हीही डोस घ्या.
- शक्य असेल तेव्हा खिडक्या उघडा.
- ट्रेन आणि स्टेशन व्यवस्थापनाच्या मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करा.
- तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असेल तर प्रवास करू नका.
- कोविड अनुरूप वर्तनाचे पालन करा जसे की, इतर प्रवाशांपासून सुरक्षित अंतर ठेवणे, मास्क घालणे, खोकताना आणि शिंकताना नाकावर रुमाल ठेवणे आणि हात स्वच्छ करणे.



कोविड-१९ लसीकरण सुरक्षित आहे.



<https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>





संकेत स्थळ :
<http://maha-arogyasamvad.in>
<http://mahaarogyasamvadie.in>
Google Play - maharogyasamvad

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

फेब्रुवारी २०२२



०९ तंबाखूचा विळखा



२४ व्यसन टाळा,
आरोग्य सांभाळा



३० पॅलिएटिव्ह केअर

अंतरंग

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ तंबाखूचा विळखा	९
■ राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम	११
■ जनसंजीवनी	१३
■ बालकांचे नियमित लसीकरण करून त्यांचे विविध आजारांपासून संरक्षण करू या!	१५
■ राष्ट्रीय युवा दिन	१९
■ नगंदा भावजया दोघी जणी...!!	२२
■ व्यसन टाळा, आरोग्य सांभाळा	२४
■ फीटल अँड मॅटर्नल मेडिसिन- गर्भवतींसाठी एक वरदान !	२६
■ पॅलिएटिव्ह केअर	३०
■ राष्ट्रीय जंतनाशक दिन	३२
■ कविता -	
■ ती ची चाहूल ■ बोन्साय- १३	३५
■ मरावे परी अवयवरुपी उरावे ■ श्रीमंतीचे आरोग्य	३६
■ योजना -	
■ राष्ट्रीय क्षयरोग दुरीकरण कार्यक्रम	३८
■ वृत्त विशेष -	
■ ईएसआयसीच्या रुग्णालयात डॉक्टर्स आणि नर्ससची तातडीने भरती करण्याच्या सूचना...	४२
■ कर्करुग्णांवर उपचार करणारे कोल्हापूर कॅन्सर सेंटरचा लोकार्पण सोहळा	४३
■ जालना येथे दवाखाना-सह-शाखा कार्यालय (DCBO) उद्घाटन केले.	४३
■ टेलिमेडीसीन सपोर्टसह डिजिटल इंटिग्रेटेड किओस्क प्रणालीचा शुभारंभ	४४
■ व्हॅक्सीन ऑन कॉल लसीकरण मोहीमेचे उद्घाटन	४५
■ मिरज येथील सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर सविस्तर चर्चा	४७
■ आय.सी.आय.सी.आय. फाऊंडेशनच्या सहकार्याने फिरत्या दवाखान्यांचे लोकार्पण	४८
■ अवयव दान चळवळ व्यापक...	४८
■ कार्यालयाच्या परिसरामध्ये वृक्षारोपण करण्यात आले...	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे राज्यात सुरु असलेल्या कोविड लसीकरण मोहिमेचा सकारात्मक परिणाम दिसून येत असून, कोविड १९ रुग्णसंख्या बऱ्यापैकी आटोक्यात आलेली आहे. तसेच कोविडच्या पहिल्या दोन लाटांमध्ये झालेली जिवितहानी तिसऱ्या लाटेमध्ये रोखण्यात लसीकरणामुळेच यश मिळालेले आहे. फेब्रुवारीच्या दुसऱ्या आठवड्यापर्यंत राज्यात लसीचे ८.६९ कोटी पहिले डोस आणि ६.३९ कोटी दुसरे डोस पात्र लाभार्थ्यांना देण्यात आलेले आहेत. तसेच १५ ते १८ वयोगटातील ३४.२३ लक्ष लाभार्थ्यांनी पहिला डोस व ८.११ लक्ष लाभार्थ्यांनी लसीचा दुसरा डोस घेतलेला आहे. कोविडपासून संरक्षणासाठी संपूर्ण लसीकरण अर्थात लसीचे दोन्ही डोस घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळे पहिला डोस घेतल्यानंतर दुसरा डोस घेण्याचे प्रमाण कमी असल्याने ते वाढवण्याची गरज आहे. यासाठी लसीचा दुसरा डोस न घेतलेल्या नागरीकांनी तातडीने आपले लसीकरण पूर्ण करून घ्यावे.

असंसर्गजन्य आजार नियंत्रण तसेच कुटुंब कल्याण कार्यक्रमांची अंमलबजावणी राज्यात परिणामकारकरीत्या करण्यात येत आहे. त्यामुळेच माता व बालमृत्यूचे प्रमाण केल्या काही वर्षांमध्ये कमी झाल्याचे पाहायला मिळत आहे. तसेच विविध साधीच्या आजारांमध्येदेखील घट झालेली आहे. गरोदरपणात स्त्रीला मुबलक आहार उपलब्ध व्हावा यासाठी राबविण्यात येत असलेल्या प्रधानमंत्री मातृवंदना योजनेद्वारे आजवर जवळपास २७ लक्ष लाभार्थीं मातांना १११४ कोटी रुपयांच्या अनुदानाचे वाटप करण्यात आलेले आहे. कर्करोग, मानसिक आजारांवर नियंत्रण मिळवण्यासाठीदेखील व्यापक प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

कोविड साथ आटोक्यात येत असली तरी कोविड प्रतिबंधात्मक नियमांचे पालन जसे मास्कचा वापर, सोशल डिस्टन्सिंग, स्वच्छता यांसारख्या बाबींचे पालन सर्वांनी करायलाच हवे. वातावरणात झपाट्याने होत असलेले बदल आरोग्यावर विपरित परिणाम करत असून त्या दृष्टीने सर्वच स्तरांतील लोकांनी आपली काळजी घेणे गरजेचे आहे. आजारपणाची कोणतीही लक्षणे दिसल्यास नजीकच्या शासकीय दवाखान्यात उपचार घ्यावेत. साथीचे आजार पसरू नयेत यासाठी प्रत्येकाने व्यक्तीगत पातळीवर कटाक्षाने काळजी घेणे आवश्यक असून त्यासाठी आपल्या घराची व परिसराची स्वच्छता राखणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



रोग ही प्रत्येकाच्या जीवनातील अवस्था आहे. निरोगी आरोग्य व रोगाचे निर्मूलन हे व्यक्तीच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहे. रोगाचे स्वरूप हे वेगवेगळे असून त्याचा परिणाम शरीरावर तर होतोच परंतु मनावरही त्याचा परिणाम दिसून येतो. काही रोगांचा संबंध हा व्यक्ती व समाजाशीही येतो. रोग ही अवस्था रुग्णासाठी पीडादायक असते व कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी ते एक आव्हान असते. रोग-रोगी, औषध, दवाखाना, डॉक्टर, कुटुंबीय व आसपासचा समाज या सगळ्यांना रोगमुक्तीसाठी मदत करावीच लागते. तसेच रोग ही अवस्था प्रत्येक वेळी सारखी असेल असे नाही किंवा सारख्याच प्रकारचे रोग होतात असेही होत नाही. रोगाची तीव्रता ही व्यक्ती परतवे व रोगानुसार वेगवेगळी असते. रुग्ण आजारातून बाहेर येण्यासाठी प्रयत्न करतात व त्याला त्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवा, डॉक्टर, दवाखाना यांची मदत लागतेच. रोगाची तीव्रता सारखीच नसल्यामुळे कधी ते किरकोळ स्वरूपाचे असतात तर कधी ते दीर्घकाळ टिकणारे असतात व त्यामुळे रोगाचा परिणाम हा व्यक्ती जीवनावर झाल्याचे आपणास दिसून येते. तसेच प्रतिबंधात्मक ज्ञानाद्वारे रोग होऊच नये यासाठीही प्रयत्न करणे आवश्यक असते. रोगाचे प्रकार वेगवेगळे असून काही अल्पकाळ टिकणारे, काही दीर्घकाळ टिकणारे, तर काही जीवशास्त्रीय, शरीरशास्त्रीय, मानसिक रोग, आकस्मिक, अपघाती रोग, नैसर्गिक रोग या स्वरूपाचे असतात व यासाठी समाजातील प्रत्येक घटकाचे आरोग्यसेवेशी नाते जोडलेले असते. समाज जीवनातील मानवाच्या जीवन-मरणाशी वैद्यकीय सेवा हा एक सामाजिक जबाबदारी असणारा महत्त्वपूर्ण असा व्यवसाय व सेवा आहे, या व्यवसायातील मानव सेवा कार्यामुळे याला समाजात आदराचे स्थान प्राप्त होते. यासाठी डॉक्टर व रुग्ण यामधील संबंध ही जिद्दाबद्धाचे व विश्वासाह असणे आवश्यक आहे. रोगनिवारणार्थ डॉक्टर रुग्ण परस्पर समायोजनाची क्रिया घडत असताना प्रेरणा, सवयी, अभिवृत्ती, वर्तन यांचाही समावेश होतो. त्यामुळे कधीकधी परस्परांशी जुळवून न घेता आल्यामुळे संघर्षाचे प्रसंग उद्भवतात व विसमायोजन घडते. वैद्यकीय व्यवसायातील बदलते तंत्रज्ञान, शिक्षण पद्धतीतील बदल, व्यवसायातील बदलते स्वरूप, यामुळे आरोग्यसेवा देतानाही बऱ्याच अडचणींना सामोरे जावे लागते. वैद्यकीय सेवांचे स्वरूपही कालानुरूप बदलत असल्यामुळे नवनवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करून लोकांना आधुनिक आरोग्य सेवा पुरवणाऱ्याकडेही लक्ष देणे आवश्यक बनले आहे. राज्यातील आरोग्य सेवा अधिकाधिक सक्षम बनविताना समाजाभिमुख आरोग्यसेवा देण्याकडे शासनाचा नेहमीच कल राहिलेला आहे. मानव सेवेसाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवा ही महत्त्वपूर्ण असल्यामुळे डॉक्टर, दवाखाना, रुग्ण यामधील अंतरही कमी करणे आवश्यक आहे. रोग निदान व उपचार व प्रतिबंधात्मक ज्ञानासाठी डॉक्टर व रुग्ण यांच्यात समायोजन होऊन समाज आरोग्यासाठी चांगले वातावरण निर्माण होऊन आरोग्यदायी वातावरणाकडे वाटचाल होण्यासाठी प्रत्येकाचे सहकार्य आवश्यक आहे. शासनाने प्राथमिक, द्विस्तरीय व त्रिस्तरीय प्रणालीद्वारे आरोग्य सेवा समाजाभिमुख करण्याचा प्रयत्न केला आहे व आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा गावागावांत मिळत आहे. समजाच्या सहभागातून सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम होण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्नशील राहणे आवश्यक आहे. समाज सहभागातूनच निरोगी आरोग्याकडे वाटचाल होणार असल्यामुळे प्रत्येकाची जबाबदारी महत्त्वाची आहे.

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



माता आणि बाल आरोग्य सेवा हा सार्वजनिक आरोग्य सेवेचा अत्यंत महत्त्वाचा पैलू होय. माता आणि बालकांचे आरोग्य व पोषण वृद्धिंगत व्हावे यासाठी प्रत्येक गरोदर मातेला सुदृढ निरोगी अशा अपत्याची प्राप्ती व्हावी यासाठी माता आणि बाल आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत विशेष आरोग्य सेवा पुरविण्यात येतात. माता व बाल आरोग्य सेवा पुरविणे ही मानवी साधन संपत्तीसाठी आपण केलेली महत्त्वाची गुंतवणूक असते. प्रतिबंधात्मक, उपचारात्मक माध्यमातून सार्वजनिक सेवा पुरवून आपण याचा विकास करत असतो आणि म्हणूनच देश मजबूत व समृद्ध होण्यासाठी माता व बालकांचे आरोग्य कल्याण यांना अनन्यसाधारण असे महत्त्व प्राप्त होते. सुरक्षित मातृत्व व बालकांचे जीवन रक्षण यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवेने नेहमीच प्राधान्य दिले असून त्यासाठी मोलाचे प्रयत्नही केले आहेत. त्यामुळे महाराष्ट्रातील आरोग्य सेवा देशात ओळखली जाते.

राज्यात प्रजनन व बाल आरोग्य कार्यक्रम राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत व विकेंद्रीकरण पद्धतीने राबविण्यात येत आहे. या कार्यक्रमाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट माता मृत्युदर, अर्भक मृत्युदर व निव्वळ प्रजनन दर यांचे प्रमाण कमी करून प्रजनन व बाल आरोग्य चांगल्या दर्जाचे ठेवणे व लोकसंख्येचे स्थिरीकरण करणे हे आहे. आर.सी.एस. कार्यक्रमांतर्गत सेवांची गुणवत्ता, उपलब्धता वाढविणे, आरोग्य यंत्रणेमध्ये, व्यवस्थापना मध्ये सुधारणा करणे यासाठी विविध योजना राबविण्यात येत आहेत. या योजना प्रामुख्याने माता आरोग्य, बाल आरोग्य, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, पौगंडावस्थेतील आरोग्य, पीसीपीएनडीटी कायद्याची अंलबजावणी, आदिवासी विभागासाठी आरसीएच कार्यक्रम यांच्याशी संबंधित आहेत. यासाठी गरजू लोकांना द्यावयाच्या सेवेच्या गुणवत्तेत व उपलब्धतेत वाढ करणे, सर्व स्तरावर आरोग्य व्यवस्थापनामध्ये सुसूत्रता आणणे, प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून योग्य मनुष्यबळाचा पुरवठा करणे व इतर शासकीय विभागांशी समन्वय ठेवून कार्य करणे, तसेच या सेवा देण्यासाठी कायमस्वरूपी मनुष्य बळ उपलब्ध नाही अशा ठिकाणी कंत्राटी पद्धतीने सेवा देणे, तसेच स्वयंसेवी संस्था यांचे सहाय्य प्राप्त करून घेणे तसेच, तज्ञ डॉक्टरांच्या सेवेसाठी तसेच खाजगी वैद्यकीय समन्वय ठेवणे व महिला व समाजाचे सबलीकरण यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेचे कार्य हे मोठ्या प्रमाणावर असून आव्हानात्मक असे आहे. तरीही वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचारी यांच्यामार्फत सेवांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी विशेष प्रयत्न होत आहेत. यासाठी वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून सार्वजनिक आरोग्य सेवा गावपातळीपर्यंत पोहोचली आहे. यात जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम, नवजात बालकांसाठी विशेष सेवा, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, आदिवासी विभागासाठी नवसंजीवनी योजना, नियमित लसीकरण कार्यक्रम, रेटावायरस लसीकरण, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, राष्ट्रीय किशोरवयीन स्वास्थ्य कार्यक्रम, पीसीपीएनडीटी अशा विविध उपक्रमांच्या माध्यमातून माता व बालकांसाठी सेवा समाजाभिमुख करण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. यासाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम, व्यवस्थापन, जोखमीच्या घटकांना प्राधान्य अशा विविध बाबींना राज्याने प्राधान्य दिले असून सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम व समाजाभिमुख करण्यासाठी राज्यात प्रामाणिक प्रयत्न होत आहेत. त्यास समाजाचाही सहभाग चांगला मिळत असून निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यासाठी हा महत्त्वाचा ठरणार आहे. आपल्या सर्वांचे सहकार्य सार्वजनिक सेवेसाठी महत्त्वाचे असून आरोग्य सेवेला सक्षम बनविणारे ठरणार आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. अर्चना पाटील

संचालक, आरोग्य सेवा
महाराष्ट्र राज्य, पुणे



संपादकीय



मनुष्य हा समाजाशी जवळीक साधणारा असून लहानपणापासूनच इतरांशी संबंध प्रस्थापित करून आपापले व्यवहार पार पाडीत असतो. त्यामुळे परस्परातील अंतर व्यक्तिसंबंध अधिक चांगल्या प्रकारे प्रस्थापित होण्यासाठी संवादकौशल्याची प्रत्येकालाच आवश्यकता असते. मानसिक आरोग्यासाठी सामाजिक संबंध हा महत्त्वाचा घटक असून ज्यांचे सामाजिक संबंध चांगले नसतात त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर निश्चितपणे परिणाम होत असतो. व्यक्तीच्या सर्वांगीण आरोग्यासाठी सामाजिक आरोग्य अंतर्भूत असते. मानसिक आरोग्य हे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक अशा तीनही घटकांवर अवलंबून असते. सामाजिक घटकांचा विचार करताना आपल्याला आंतरवैयक्तिक संबंधांचा विचार करावा लागतो आणि यात सामाजिक भूमिका अभिप्रेत असतात. आपली सामाजिक भूमिका चांगली ठेवली तर सामाजिक संबंध सुधारण्यास मदत होते, परंतु सर्वांच्या सामाजिक भूमिका या एकाच सामाजिक पातळीवर असतीलच असे नाही, त्यामुळे आपल्याला विशेष कौशल्याद्वारे यावर लक्ष देऊन व्यवहार पार पाडावे लागतात. सामाजिक भूमिका आणि अंतर व्यक्ती संबंधातील सामाजिक पातळी इत्यादी. व्यक्ती सामाजिक अध्ययनाने शिकत असतात. यात इतर व्यक्तींचे निरीक्षण आणि अनुकरण अभिप्रेत असते. चांगले सामाजिक संबंध हा उत्तम विकसित व्यक्तिमत्त्वाचा पाया असतो. जनसंवाद क्षेत्रात कार्य करताना इतरांचे म्हणणे काळजीपूर्वक ऐकून इतरांच्या भावना समजून घेऊन व त्यांना मदत करण्यासाठी कार्य करावे लागते, त्यामुळे समाजामध्ये प्रेम, आपुलकी, परस्परांचा विश्वास तयार होऊन चांगल्या कार्यासाठी वातावरण निर्मिती होत असते. सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रातही कार्य करताना ते निष्ठेने आणि प्रामाणिकपणे काम करणे, इतरांशी आपुलकीने आणि मोकळेपणाने वागणे, इतरांविषयी सहानुभूती बाळगणे, इतरांना मदत करणे, आपल्या वागण्यात सातत्य ठेवणे व चांगल्या गुणांना प्रोत्साहन देणे आवश्यक असते, त्यामुळे शुश्रूषा, शिक्षण, औषधोपचार, समाज कार्य इत्यादी साठी संवाद कौशल्याची आपणास आवश्यकता असते व ते आपण प्रत्येकाने वाढविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपला सामाजिक, आर्थिक पातळीवरील व्यक्तींशी रोजचा संबंध येतो अशावेळी तिचा दर्जा, आर्थिक परिस्थिती याकडे न पाहता आपण मदतीच्या भावनेने प्रत्येकाला मदत केली पाहिजे, माणुसकीच्या ध्याने माणूस यामधील माणुसकी जागृत ठेवून आपण आपल्या सेवा व मदत आदरयुक्त भावनेने देणे आवश्यक आहे. आपण अनुभवाने जाणतोच सामाजिक विनिमय करताना व्यक्तीच्या सानिध्यात आल्यावर त्याला अनुसरून कोणती भाषा वापरायची, आपण कशा प्रकारे वागावे, त्यांना बोलके कसे करावे, केव्हा मदतीचा हात पुढे करावा किंवा तटस्थ वृत्तीने त्या व्यक्तीकडे पहावे याचा आपण विचार करतच असतो. यासाठी सामाजिक कौशल्य प्रत्येक व्यक्तीत परिपक्वतेनुसार येतात त्याचा विकास आपण केला पाहिजे. इतरांना समजून घेण्याची क्षमता आपल्यात आल्यास इतर व्यक्तींना फायदा तर होतोच परंतु आपले व्यक्तिमत्व देखील उंचावत असते, त्यामुळे व्यवसायामध्ये सेवा देताना आपण समाजाभिमुख होऊन मदतीचा हात पुढे करण्यासाठी सदैव तत्पर राहिले पाहिजे. आपण इतर करीत असलेले काम लक्षात घेऊन त्यांना प्रोत्साहन देणे महत्त्वाचे आहे, गरजेनुसार सुद्धा त्यांना मदत केली पाहिजे, त्यामुळे समाजात आरोग्य व्यवसाय विषयी लोकांचे चांगले मत होण्यास मदत होते.

स्वतःचा मानसिक विकास घडवताना आपण स्वतःला समजून घेतले पाहिजे व आपल्यात काही त्रुटी आढळल्यास त्या दूर करण्याचा प्रयत्न देखील केला पाहिजे.

आपण लक्षात घेतले पाहिजे ही सामाजिक संबंधामध्ये तडजोड ही अनिवार्य असते. त्यामुळे आंतरवैयक्तिक संबंधात समस्या येत नाहीत व आपल्या कार्याला गती प्राप्त होते. समाज जीवनात गरजांची पूर्ती हा एक महत्त्वाचा घटक असून सार्वजनिक आरोग्य सेवा देताना आपल्याला अनेक गोष्टींना सामोरे जावे लागते. विविध व्यक्तींच्या निरनिराळ्या गरजा असतात त्यामुळे निर्णय प्रक्रियेत समाविष्ट करून घेणे, सल्ला घेणे, कामाचे कौतुक करणे, काळजी दाखविणे, लक्षपूर्वक ऐकणे, आत्मीयता दाखवणे, वेळप्रसंगी मदतीचा हात पुढे करणे, एकत्र चर्चा करणे, प्रगतीकरिता हातभार लागतो

गेल्या दोन वर्षांपासून आपण महामारीच्या काळात अनेक संकटाचा सामना करीत जीवन जगत आहोत, त्यामुळे परस्परावलंबी म्हणून आपले आयुष्य आपण सर्वांच्या जनकल्याणासाठी व आपले नेमून दिलेले कार्य समाधानकारकरित्या पार पाडण्यासाठी समाजाभिमुख राहून, आपण प्रदान करीत असलेली सेवा जनकल्याणासाठी कशी उपयोगी होईल याचा विचार करून आपले दैनंदिन व्यवहार पार पाडणे आवश्यक आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



तंबाखूचा विळखा

पूर्वी आमच्या मुंबईच्या घराच्या शेजारी बापूराव रहात असत. त्यांना धुम्रपानाची सवय होती. बरीच वर्षे धुम्रपान करत असत. दिवसाकाठी २०-२५ सिगारेट्स सहज पीत असत. हळूहळू एक-एक तक्रारी सुरु झाल्या. थोडा खोकला सततचा झाला. घसा साफ करण्याची सवय लागली, पायातून पेटके येत, चालायला लागले की तीव्र वेदना होऊन थोडे अंतर चालल्यावर मधून मधून थांबावे लागे. पायांना मुंग्या येत. मग वैद्यकीय सल्ला घेतल्यावर आणि निरनिराळ्या तपासण्या केल्यावर मध्यम आकाराच्या रोहिण्यांमध्ये एक कडक थर निर्माण झाल्याचे दिसून आले. ज्याला वैद्यकीय भाषेत **arterio sclerosis** असे म्हणतात ते झाले होते. मग सर्जरी झाली त्यातून वाचले पण लगेच पाच एक वर्षांत वयाच्या ५५ व्या वर्षी हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला आणि त्यात ते मृत्यूमुखी पडले.

दुसरे एक ओळखीचे गृहस्थ भोगले. त्यांना तंबाखू खाण्याची सवय होती. चुना आणि तंबाखू मळून गालात त्याची गोळी ठेवत. दिवसातून ७-८ वेळा तरी अशा प्रकारे तंबाखू सेवन होत असे. त्यात अधून-मधून मित्रमंडळींबरोबर गुटखासेवनही करायचे. तोंड चडबटल्यासारखे असायचे. तंबाखूचे व्यसन चांगले नाही हे वारंवार सांगूनही पटत नसे. मी तंबाखू गिळत नाही. थुंकून देतो. नुसता तोंडात ठेवतो थोडा वेळ असे म्हणत आणि दुसरे काय सांगतात त्याकडे लक्ष देत नसत. तंबाखूच्या गोळीतून तोंडाच्या आंतर्त्वचे मधून तंबाखूचे शोषण खुप जलद आणि खुप जास्त प्रमाणात होते. तेवढाच तंबाखू सिगारेटमधून सेवन केला तर त्याच्या अंदाजे सातपट निकोटीन आपल्या रक्तात जाते आणि अंतर्त्वचेवर आणि शरीरातील प्रत्येक अवयवाला



अपाय करायला सुरुवात करते. कुठल्या अवयवाला सर्वात जास्त अपाय होईल ते आधी कळत नाही. भोगल्यांना गालाचा कर्करोग झाला. निदान झाले तेव्हा रोग फार पुढे गेला होता. त्यांची बायको नर्स होती. डॉक्टरी सल्ल्या प्रमाणे आधी केमोथेरपीनंतर शस्त्रक्रिया झाली पण शस्त्रक्रिया करून गाठ पूर्णपणे काढता आली नाही. धड खाता येईना, बोलता येईना. त्यावेळी तंबाखू सोडली पण काय उपयोग? तीन-चार महिने हालहाल होऊन शेवटी मृत्यूने त्यांची सुटका केली.

आमच्याकडे अनेक वर्षे काम करणारा सखाराम. बाकी स्वच्छ पण तंबाखू खाण्याचा नाद लागला.

२०-३० वर्षांनंतर ह्याचे ठोके अनियमित आणि कमी पडू लागले. नॉर्मल ७२ तर ह्याचे ३४-३५. मेंदूला रक्तपुरवठा होईना. चक्रर आल्यासारखे व्हायचे. छातीवर दडपण येत असे. वैद्यकीय मदत घेतली. हृदयाचे ठोके नियमित आणि हव्या त्या वेगाने पडावे म्हणून पेसमेकर बसवला. पाच वर्षांहून अधिक काळ पेस मेकरवर आहे. आता हर्निया झाला आहे पण हर्नियाचे साधे ऑपरेशन

करताना पेसमेकरमुळे गुंतागुंत होण्याची भीती आहे. बाकी अनेक बंधने आहेतच पण बराच पैसा, हॉस्पिटलच्या वाऱ्या करून आज उभा आहे. हृदय विकाराचा झटका किंवा कर्करोग झाला नाही हे नशीब. आता तंबाखू पूर्णपणे सुटली आहे.

तुमची निवड : धुम्रपानाला की आरोग्याला?

१७ व्या शतकामध्ये युरोपीय लोकांनी आग्नेय आशियात तंबाखू आणला.

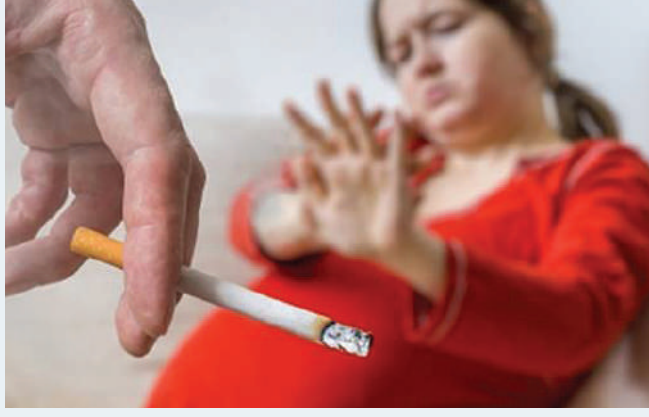
तंबाखूचे सेवनात त्यात मुख्यतः दोन प्रकारे केले



जाते.

१) धूम्रपान – सिगारेट, बिडी, पाईप ओढून

२) धूम्रपाना व्यतिरिक्तच्या तंबाखूचा वापर– मिश्री, पान, पानमसाला, गुटखा, तपकीर यांच्या वापराने.



आणि निर्यात आग्नेय आशियातून होते.

तंबाखूच्या सेवनात भारताचा दुसरा नंबर लागतो. जगातील एक दशांश धूम्रपान करणारे लोक भारतात आहेत.

भारतात होणाऱ्या तंबाखूच्या सेवनापैकी एक तृतीयांश तंबाखूचे सेवन

धूम्रपानाशिवायच्या वापरातून होतो.

तंबाखूच्या वापराने अकाली मृत्यू ओढवतो वा आजारपण येते. तंबाखूचे सेवन हे जगातील मृत्यूचे दुसरे सर्वात मोठे कारण आहे. ह्यामुळे दरवर्षी जगात ५० लाख लोक मृत्यूमुखी पडतात.

तंबाखूमुळे कॅन्सर होतो. फुफ्फुस, स्वरयंत्र, तोंड, घसा, अन्ननलिका, मूत्राशय, स्वादूर्पिंड इ. अनेक अवयवांचा कर्करोग तंबाखूमुळे होतो.

तंबाखूचे सेवन हे हृदयाच्या धमन्यांच्या आजाराचे एक मुख्य कारण आहे. तंबाखूमुळे रक्तदाब वाढतो, हृदयाला लागणाऱ्या प्राणवायूच्या प्रमाणात वाढ होते, शरीराला उपयुक्त असलेल्या हाय डेन्सिटी लायपोप्रोटिन ह्या मेदाची कमतरता निर्माण होते.

हृदयरोगामुळे मृत्यू पावणाऱ्यांतील एक चतुर्थांश मृत्यू तंबाखूमुळे होतात. कॅन्सरमुळे होणाऱ्या मृत्यूंतील निम्मे मृत्यू तंबाखूमुळे होतात.

आईच्या पोटात वाढणाऱ्या गर्भावर मातेच्या तंबाखूच्या सेवनाने विपरित परिणाम होतो. अपुऱ्या दिवसांच्या आणि कमी वजनाच्या बालकांचा जन्म होण्याची शक्यता तंबाखूमुळे वाढते. त्याचप्रमाणे उपजत मृत्यूचा आणि पहिल्या चार आठवड्यातील बालकांच्या मृत्यूचा धोकाही वाढतो.

तंबाखू विषारी असते आणि त्याची चटक लागते. निकोटिन, नायट्रोसमिन आणि अनेक विषारी द्रव्ये तंबाखूच्या पानात असतात. तंबाखूच्या पानांवर पाने टिकण्यासाठी ज्या प्रक्रिया करतात, त्यामुळे पॉली सायक्लीक अॅरोमॅटिक हायड्रोकार्बन्स तयार होतात. तंबाखूची लागवड कॅडमियम जास्त असलेल्या जमिनीत होते. त्यामुळे कॅडमियमचे प्रमाण तंबाखूच्या पानांत जास्त असते. तंबाखूचे उत्पादन

पुरुषांमधले एक आणि दोन क्रमांकाचे कॅन्सर्स म्हणजे फुफ्फुसाचा आणि तोंडाचा कॅन्सर तसेच स्त्रियांमधील चौथ्या क्रमांकाचा कॅन्सर म्हणजे मुखाचा (तोंडाचा) कॅन्सर तंबाखूमुळे होतो.

तंबाखूचे सेवन थांबविल्यानंतर एखाद्या वर्षाने त्याचे दुष्परिणाम नाहीसे होऊ लागतात. १० ते २० वर्षांच्या तंबाखू विरहीत जीवनांतर कधीही तंबाखूचे सेवन न केलेल्या माणसातील आणि तंबाखू सोडलेल्या माणसातील हृदयरोगाचा धोका एकसारखा होतो.

२००३ मध्ये तंबाखूच्या नियंत्रणासाठी कायदा केला गेला.

- १) त्यात सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपानावर बंदी आहे.
- २) प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष तंबाखूच्या सेवनाला चालना देणाऱ्या जाहिरातींवर बंदी घातलेली आहे.
- ३) १८ वर्षांखालील मुलांना कुठल्याही तंबाखूजन्य पदार्थांच्या विक्रीवर बंदी आहे.
- ४) शैक्षणिक संस्थांच्या जवळपास तंबाखूच्या कुठल्याही पदार्थांच्या विक्रीवर बंदी आहे.

अकाली कमी वयात मृत्यू, कमवणाऱ्या व्यक्तींच्या मृत्यूमुळे झालेली कुटुंबाची हानी तसेच तंबाखूच्या सेवनामुळे होणाऱ्या रोगांच्या उपचारावरील खर्च हे सर्व लक्षात घेतले तर तंबाखूमुळे होणारे आर्थिक नुकसान प्रचंड आणि उध्वस्थ करणारे आहे.



ऐतिहासिक पार्श्वभूमी

राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत समावेश असलेल्या रोगांपैकी राज्यात डासांमार्फत प्रसारीत होणाऱ्या हिवताप, हत्तीरोग, डेंगीताप, जॅपनिज एन्सेफेलायटीस, चिकुनगुन्या व सॅन्डजफलाय मार्फत प्रसारीत होणारा चंडीपूरा तसेच पिसवांमार्फत प्रसारित होणाऱ्या प्लेग या रोगांच्या नियंत्रणासाठी शासनस्तरावरून उपाययोजना राबविण्यात येतात.

सन १९५३ पासून राज्यात हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. त्यातील प्रमुख टप्पे खालीलप्रमाणे.

१९५३	राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम.
१९५८	राष्ट्रीय हिवताप निर्मुलन कार्यक्रम.
१९७७	सुधारीत योजना.
१९७९	बहुउद्देशिय आरोग्य सेवा.
१९९५	हिवताप कृती योजना १९९५ नुसार हिवताप विरोधी उपाय योजनांची अंलबजावणी.
१९९७	जागतिक बँक अर्थसहाय्यित हिवताप नियंत्रण प्रकल्पाची १६ आदिवासी जिल्ह्यांमध्ये अंलबजावणी.
१९९९	राष्ट्रीय हिवताप प्रतिरोध कार्यक्रम.
२००४	राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम.
२००६	राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान.

सुधारित योजनेची उद्दिष्टे -

- १) हिवताप रुग्णांचे प्रमाण कमी करणे.
- २) हिवतापाने होणारे मृत्यू टाळणे.
- ३) औद्योगिक व शेतकी कार्यांवर हिवतापाचा परिणाम होऊ न देणे.
- ४) आतापर्यंत मिळविलेले यश टिकविणे.

योजनेची कार्यपध्दती

सहसंचालक, आरोग्य सेवा, (हिवताप, हत्तीरोग व जलजन्यरोग) पुणे हे राज्यस्तरावर कार्यक्रम प्रमुख आहेत व ते योजनेवर नियंत्रण ठेवतात. सहसंचालक, आरोग्य सेवा, (हिवताप, हत्तीरोग व जलजन्यरोग) पुणे-६ यांना सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा (हत्तीरोग) पुणे व राज्य किटकशास्त्रज्ञ

सहाय्य करतात. त्याचप्रमाणे प्रादेशिक स्तरावर सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा, (हिवताप) व जिल्हास्तरावर जिल्हा हिवताप अधिकारी हे सहाय्य करतात.

केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक तत्वाच्या अधिन राहून राज्यामध्ये राबविण्यात येणाऱ्या विविध हिवताप विरोधी उपाययोजना खालीलप्रमाणे.

(अ) सर्वेक्षण - नवीन हिवताप रुग्ण शोधण्यासाठी राज्यातील सर्व पाडा, वाड्या, वस्ती, गावपातळीवर कर्मचाऱ्यांमार्फत सर्वेक्षण. आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत किटकशास्त्रीय सर्वेक्षण.

'आशा' स्वयंसेवक/पाडा स्वयंसेवकांचा स्थानिक स्तरावर किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमात सहभाग.

(ब) प्रयोगशाळा - जिल्हा व ग्रामीण रुग्णालय स्तरावरही प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध.

डेंगी/चिकुनगुनिया आजाराच्या निदानासाठी राज्यात २३ सेंटिनल सेंटर्स असून त्यापैकी ८ सेंटर्स नवीन स्थापन केली असून, २०११ - १२ पासून कार्यान्वित करण्यात आली आहेत.

(क) डास नियंत्रणासाठी उपाययोजना

किटकनाशक फवारणी - राज्यातील हिवतापासाठी अतिसंवेदनशील निवडक व उद्रेकग्रस्त गावांमध्ये सिंथेटीक प्रायरेथ्राईड गटातील किटकनाशकांची घरोघर फवारणी करण्यात येते.

अळीनाशक फवारणी - नागरी हिवताप योजने अंतर्गत राज्यातील निवडक १५ शहरांमध्ये (मुंबईसह) डासोत्पत्ती स्थानांवर टेमिफॉस, बी.टी.आय. या अळीनाशकाची फवारणी करण्यात येते. राज्यात नागरी हिवताप योजनेत समाविष्ट असलेली १५ शहरे पुढीलप्रमाणे - औरंगाबाद, बीड, नांदेड, परभणी, धुळे, नाशिक, मनमाड, जळगाव, भुसावळ, अहमदनगर, पंढरपूर, सोलापूर, अकोला, पुणे व मुंबई.

जीवशास्त्रीय उपाययोजना - किटकनाशकामुळे होणाऱ्या प्रदूषणाचा विचार करून राज्यामध्ये योग्य डासोत्पत्ती स्थानांमध्ये डास अळीभक्षक गप्पीमासे सोडण्यात येतात. सदर उपाययोजना ग्रामीण तसेच शहरी भागातही राबविण्यात येते आहे.



किटकनाशक भारित मच्छरदाण्या – वर्ष २००५ पासून आतापर्यंत ५२७१ संवेदनशील निवडक गावांमध्ये १०.८७ लाख मच्छरदाण्यांचे वाटप करण्यात आले आहे. त्यापैकी ५ लाख मच्छरदाण्या सुस्थितीत आहेत.

(ड) प्रशिक्षण – वैद्यकिय अधिकारी, प्रा. आ. केंद्र, प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, आरोग्य पर्यवेक्षक, आरोग्य सहाय्यक, आरोग्य कर्मचारी यांना किटकजन्य रोगांबाबत दरवर्षी नियमित प्रशिक्षण देण्यात येते.

(इ) मूल्यमापन व संनियंत्रण – राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम योग्यरितीने राबविला जावा याकरीता राज्य/जिल्हा/तालुका/प्रा. आ. केंद्र स्तरावरून क्षेत्रिय भेटीद्वारे मूल्यमापन व संनियंत्रण केले जाते.

(ई) हिवताप प्रतिरोध महिना

जून – केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार जनतेमध्ये हिवताप कार्यक्रमाविषयी जागृती निर्माण करण्यासाठी दरवर्षी जूनमध्ये हिवताप प्रतिरोध महिना जिल्हा हिवताप अधिकाऱ्यांमार्फत विविध उपक्रमांद्वारे गांव पातळीपर्यंत राबविण्यात येतो.

विविध उपक्रम – पदयात्रा, ग्रामसभा, प्रभातफेऱ्या, कार्यशाळा, प्रशिक्षण विविध माध्यमांद्वारे प्रसिध्दी (वृत्तपत्रे, हस्त पत्रिका, भितीपत्रिका, भितीवरच्या म्हणी, आकाशवाणी, दूरदर्शन, केबल टी.व्ही.इत्यादी.)



मा सहसंचालक डॉ लाळे व मा जगताप यांची उपजिल्हा रुग्णालय डहाणू व जव्हार; MRHRU डहाणू प्रा आ केंद्र आशागड येथे भेट





प्रेरणा ही परिवर्तनासाठी व्यक्तीच्या अंतर्मनातील काही विशिष्ट कार्य करण्यासाठी प्रेरित करणारी महत्वाची शक्ती आहे. या शक्तीचा प्रभाव मानवी वर्तनावर देखील पडतो. प्रेरणा ही शक्ती धन स्वरूपात असल्यास कार्याला नवसंजीवनी प्राप्त होते. प्रेरणेमुळे आपण एका विशिष्ट ध्येयाकडे वाटचाल करण्यास प्रेरित होतो आणि आपल्या कार्यास एक विशिष्ट दिशा प्राप्त होते. काही व्यक्ती फार महत्वाकांक्षी असतात आणि त्यांच्या या महत्वाकांक्षेमुळे माणूस आपल्या आजूबाजूच्या कार्याला प्रेरित करून उत्साह व कार्यशील बनवतो. चांगल्या प्रेरणेमुळे परिवर्तनासाठी वातावरण निर्मिती होऊन लोकाभिमुख कार्याची गती वाढते व नवसंजीवनी प्रदान करते.

सोलापूर जिल्ह्यात अशाच प्रेरणेमुळे या जिल्ह्याचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. दिलीप स्वामी व जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शितल कुमार जाधव यांनी सोलापूर जिल्ह्यामध्ये प्राथमिक आरोग्य केंद्राचा व उपकेंद्रांचा दर्जा उंचावण्यासाठी प्रयत्न सुरू केले आहेत किंबहुना अनुभवातील प्रेरणेमुळे या केंद्रांना नवसंजीवनी मिळावी या भावनेने जन्म घेतला असावा. आरोग्य सेवा हा मानवतेचा व जिद्दाळ्याचा विषय म्हणून समाजाचा सहभाग घेऊन आरोग्य संस्था या आपल्या संस्था आहेत आणि या विषयी आपलेपणाची भावना लोकात निर्माण व्हावी यासाठी लोकसहभागाच्या माध्यमातून आरोग्य केंद्रांना नवसंजीवनी लाभावी, त्यात परिवर्तन घडावे या दृष्टीने मोहीम राबविण्यास सुरुवात केली

आहे. प्राथमिक आरोग्य केंद्र रुग्णांना आपला दवाखाना वाटू लागली आहेत. आरोग्य केंद्राचा परिसर चांगला सुंदर होऊ लागला आहे. आरोग्य केंद्रात फुलांची झाडे बहू लागली आहेत. वर्षानुवर्ष साठलेली रद्दी, वाढलेली झुडपे, गवत काढण्याचे काम, रंगरंगोटी युद्धपातळीवर केली जात आहे. यासाठी आपला दवाखाना आपणही सुंदर केला पाहिजे ही भावना लोकांच्या समाज मनामध्ये वाढीस लागली आहे.

लोक सहभागातून ही दवाखाने कात टाकत आहेत, यासाठी गावातील दानशूर मंडळी सुद्धा मदत करीत आहेत. सुंदर परिसर, रुग्णांशी चांगला संवाद, चांगली वैद्यकीय सेवा, पुरेसा औषध साठा याला प्राधान्य दिले जात आहे. प्रभावी नेतृत्वामुळे हे शक्य होते. यात जिल्ह्यातील ७७ प्राथमिक आरोग्य केंद्रे व ४३९ उपकेंद्राचे लोकसहभागातून सक्षमीकरण व सौंदर्यीकरण होत असून, माझा दवाखाना ही भावना जनमानसामध्ये वाढीस लागली आहे, आरोग्य संस्थांचा कायापालट करण्यामध्ये कर्मचारी सुद्धा हिरीरीने सहभागी झाले असून श्रमदानही करत आहेत. केंद्राचे सक्षमीकरण, सौंदर्यीकरण यासाठी प्रशिक्षण, वक्तविरपणा स्वच्छता व रुग्णांशी सौजन्याने वागणे, स्वच्छतेसाठी सहभागी होणे, अशी कार्ये घडत आहेत. जनसंजीवनी या उपक्रमासाठी एक शपथही तयार करण्यात आली असून ती अशी आहे.

“आम्ही सर्व वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य कर्मचारी व ‘आशा’ शपथ घेतो की, मी कार्यरत असलेले





प्राथमिक आरोग्य केंद्र ते आरोग्य मंदिर समजून त्याचे पावित्र्य स्वच्छता राखून नागरिकांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी सदैव प्रयत्नशील राहिल. माझ्या आरोग्य केंद्राची गुणवत्ता सेवा देण्यासाठी स्वतःचे कौशल्य प्रशिक्षणाद्वारे अद्यावत करेन. इमारत अंतर्गत व परिसर स्वच्छतेसाठी सहभाग नोंदविणे, येथे येणाऱ्या प्रत्येक रुग्णास, नातेवाईकास सौहार्दपूर्ण वागणूक देईन, तसेच वृक्ष लागवड जोपासना करून रंगरंगोटी इत्यादी द्वारे आरोग्य केंद्र सौंदर्यीकरण यावर भर देईल. साथरोग नियंत्रणासाठी स्वतः सह सर्वांना आरोग्य शिक्षण करणेस प्रवृत्त करेल. माझे प्राथमिक आरोग्य

केंद्र लोकाभिमुख करण्यासाठी मी जनसंजीवनी अभियान यशस्वी करण्याची हमी देतो.”

अशी शपथ प्रत्येक जण घेतो आहे. आरोग्य केंद्रे लोकाभिमुख करण्यासाठी अशा प्रकारच्या प्रेरणेची व अशा जनसंजीवनी कार्यक्रमांची प्राथमिक आरोग्य सेवेला गरज आहे. प्रभावी नेतृत्वाच्या पुढाकाराने बदल घडतो आहे आणि हा बदल निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा आहे. या कार्याला खूप खूप शुभेच्छा...



संतुलित आहार, दूर ठेवा आपला आजार

- आहारामध्ये फळे व पालेभाज्या याचा अधिक समावेश करा.
- नियमित व्यायाम, योग करा.
- आरोग्यदायी जिवनशैली आत्मसात करा.
- रुग्णांनी वैद्यकीय सल्यानुसार सांगितलेल्या पथ्याचे पालन करावे.

**जागतिक रुग्ण
दिन** ११ फेब्रुवारी



बालकांचे नियमित लसीकरण करून त्यांचे विविध आजारांपासून संरक्षण करू या!

बालकांचे विविध आजारांपासून संरक्षण व्हावे म्हणून सन १९७८ मध्ये विस्तारीत लसीकरण कार्यक्रम राष्ट्रीय पातळीवर राबविण्यात आला. पुढे या कार्यक्रमाचा विस्तार शहरी भागाच्या पलीकडे झाला तेव्हा १९८५ मध्ये त्याचे नाव बदलून 'सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम' असे संबोधण्यात आले. 'सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रम' हा सार्वजनिक आरोग्य कार्यक्रमांपैकी एक आहे जो वार्षिक २.६७ करोड नवजात बालकांचे आणि २.९ कोटी गर्भवती महिलांचे सेवा देण्याचे लक्ष आहे. या आरोग्याच्या निर्देशांकामुळे ५ वर्षाखालील लहान बालकांचे मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यास अधिक परिणामकारक ठरले आहे.

सार्वत्रिक लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत १२ प्रतिबंधात्मक लसी देण्यात येतात. घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात, पोलिओ, गोवर, रुबेला, क्षयरोग, काविळ मेंदूज्वर, अतिसार, श्वसनदाह, जे.ई. इत्यादी.

राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रकाप्रमाणे वरील प्रमाणे सर्व लसी एक वर्षात घेणे आवश्यक आहे. या कार्यक्रमाची यशस्वीता म्हणजे दोन महत्त्वाचे टप्पे आहेत. ज्यामुळे २०१४ मध्ये पोलिओ आणि २०१५ मध्ये माता आणि नवजात बालकांच्या धनुर्वाताच्या आजाराचे निर्मूलन करण्यात आले.

मिशन इंद्रधनुष्य

मिशन इंद्रधनुष्य हे भारत सरकारचे आरोग्य अभियान आहे. हे २५ डिसेंबर २०१४ मध्ये सुरू करण्यात आले. हेतू असा की, या अंतर्गत बालकांचे संपूर्ण लसीकरण ९० टक्के पर्यंत वाढविता येईल आणि ते सन २०२२ पर्यंत कायम करता येईल. मिशन इंद्रधनुष्यच्या पहिल्या टप्प्यात

२०१ जिल्हे घेण्यात आले. यापैकी उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान आणि मध्यप्रदेश यातील ८२ जिल्हे अंतर्भूत आहेत आणि जवळपास ५० टक्के लसीकरण न झालेले २०१ जिल्ह्यांची निवड करण्यात आली.

मिशन इंद्रधनुष्य ही भारतातील केंद्र सरकारच्या प्रमुख योजनांपैकी एक योजना म्हणून ओळखली जाते.

गतिमान मिशन इंद्रधनुष्य

या कार्यक्रमात जिथे लसीकरणाचे काम कमी आहे आणि ज्या भागात कर्मचाऱ्यांना पोहोचणे कठीण



आहे, ज्यांचे लसीकरण झालेले नाही किंवा ज्यांचे अंशतः लसीकरण झालेले आहे, अशा ठिकाणी लसीकरण कार्यक्रम अधिक गतिमान करण्यासाठी केंद्र सरकारने ८ ऑक्टोबर २०१७ रोजी गतिमान मिशन इंद्रधनुष्य सुरू केले. याद्वारे २ वर्षापर्यंतच्या प्रत्येक बालकांपर्यंत आणि सर्व गर्भवती महिलांपर्यंत पोहोचण्याचे सरकारचे

उद्दीष्ट आहे, ज्या नियमित लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत परावृत्त राहिल्या आहेत.

यामध्ये २०२० ऐवजी डिसेंबर २०१८ पर्यंत ९० टक्के पेक्षा पूर्ण लसीकरण सुनिश्चित करण्यासाठी निवडक जिल्हे आणि शहरांमध्ये लसीकरण कव्हेरेज सुधारण्यासाठी विशेष मोहिम राबविण्यावर भर देण्यात आला. २०३० पर्यंत टाळता येणारे बालमृत्यू टाळण्याचे हे निरंतर विकासाचे उद्दिष्ट साध्य करण्याचे हे धोरण आहे. हे २७ राज्यांमधील २७२ जिल्ह्यांमध्ये आणि उत्तर प्रदेश आणि बिहारमधील ब्लॉक स्तरावर लसीकरण करण्याचे उद्दिष्ट आहे, कारण जेथे पोहोचणे कठीण आहे आणि आदिवासी लोकसंख्या आहे.



देशातील ५५४ जिल्ह्यांमध्ये सहा टप्प्यांमध्ये हे मिशन पूर्ण करण्यात येत आहे. ग्राम स्वराज अभियान आणि विस्तारीत ग्राम स्वराज अभियान अंतर्गत महत्वाकांक्षी जिल्ह्यांमध्ये प्रमुख योजनांपैकी एक म्हणूनही ती ओळखली जाते.

राष्ट्रीय कुटुंब पाहणी सर्व्हेक्षण - ४ तुलनेत मिशन इंद्रधनुष्यच्या प्रथम दोन टप्प्यांमध्ये ६.७ टक्के पूर्ण लसीकरणाचे प्रमाण वाढलेले होते. तर अलिकडे १९० जिल्ह्यांत केलेल्या सर्व्हेक्षणात पाचव्या टप्प्यात १८.५ टक्के पूर्ण लसीकरण कव्हेरेजमध्ये वाढ झालेली दिसून आली.

राष्ट्रीय कुटुंब पाहणी सर्व्हेक्षण-४ (सन २०१५-१६) प्रमाणे पाहू जाता महाराष्ट्रातील बालकांचे एक वर्ष वयोगटात केलेले पूर्ण लसीकरण कव्हेरेज ६०.७ टक्के होते, तर राष्ट्रीय कुटुंब पाहणी सर्व्हेक्षण-५ (सन २०१९-२१) प्रमाणे ८३.८ टक्के आहे. गतिमत्त मिशन इंद्रधनुष्यच्या उद्दिष्टांप्रमाणे सन २०१८ पर्यंत ९० टक्के बालकांचे लसीकरण पूर्ण करण्याचे उद्दीष्टे होते. सध्या आपण २०२२ या वर्षात पदार्पण केलेले आहे. मात्र ९० टक्के हे उद्दीष्ट साध्य केलेले नाही.

आधी सुरुवातीस १९७८ पासून बालकांच्या आजाराचे संरक्षण व्हावे म्हणून लसीकरण कार्यक्रम भारतात सर्वत्र राबविण्यात येत आहे.

बालकांना होणारे १२ आजार आणि त्याची लक्षणे क्षयरोग - हा 'मायकोबॅक्टेरिया ट्युबरकुलोसिस' मुळे होणारा आजार आहे. हा फुफ्फुसात होणारा आणि हाडे, सांधे आणि मेंदू या अवयवांमध्ये होत असतो. एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला खोकताना, तुषार बिंदूद्वारे याचा संसर्ग होत असतो. या आजाराच्या प्रतिबंधासाठी बी.सी.जी. ही लस बाळाला एक वर्षाच्या आत दिली जाते.

कावीळ (ब) - हा आजार विषाणूमुळे होतो. यात बालकांच्या यकृतावर परिणाम होतो. याचा संसर्ग बाळाच्या जन्माच्या वेळेस किंवा एक वर्षापर्यंत होतो. या आजारामुळे

कावीळ, यकृताचा कॅन्सर आणि यकृताचा सिरसीस हे आजार होतात. दुषित रक्त किंवा शारीरिक स्राव यामुळे हा आजार होतो. या आजाराच्या प्रतिबंधासाठी हिपॅटायटीस-बी ही लस बालकांना जन्मतः आणि एक वर्षाच्या आत ३ मात्रांमध्ये दिली जाते.

बालपक्षाघात (Poliomyelitis) - हा तीव्र सांसर्गिक आजार आहे. हा पोलिओ विषाणूच्या संसर्गामुळे होतो. हा आजार मुख्यतः ५ वर्षाखालील बालकांमध्ये आढळून येतो. या आजाराचे विषाणू मज्जारज्जू तंत्रिकाच्या स्नायु व नियंत्रण करणाऱ्या तंत्रिकेला इजा करतात. या आजाराचे प्रतिबंधक पोलिओ प्रतिबंधक लस (OPV, IPV) देऊन केला जातो.

घटसर्प - हा आजार कॉरिनेबॅक्टेरियम डिप्थीरिया या जिवाणूच्या संसर्गामुळे होतो. या संसर्गात मुख्यतः घसा आणि टॉन्सिलवर परिणाम होतो. यामुळे घशात एक पडदा तयार होऊन श्वसनास अडथळा निर्माण होतो. वेळीच आरोग्य सेवा न मिळाल्यास मृत्यू सुद्धा होऊ शकतो. या आजाराच्या

प्रतिबंधासाठी पॅन्टावेलेंट लसीमध्ये घटसर्प (DPT/TD) ३ मात्रा आणि बुस्टर डोस दिला जातो.

धनुर्वात - हा आजार 'क्लोस्ट्रिडियम टेटानी' या जिवाणूपासून होतो. हा जिवाणू मातीमध्ये आढळतो. जखम किंवा कापलेल्या ठिकाणी माती लागल्यास या जिवाणूचा संसर्ग होतो. हे जिवाणू विष बाहेर सोडतात, त्यामुळे स्नायुंना तीव्र आकडी येते आणि ते दुखतात तसेच मृत्यू देखील येऊ शकतो. नवजात बालकातील धनुर्वात आणि प्रसूती दरम्यान होणारा धनुर्वात ही जेव्हा कोणत्याही स्वच्छतेच्या नियमांचे पालन न करता प्रसूती केली जाते त्या क्षेत्रासाठी गंभीर समस्या आहे. बाळाच्या जन्मानंतर ३ ते २८ दिवसांच्या दरम्यान बाळ स्वाभाविक स्तनपान करित नाही, शरीर ताठ होते, झटके येतात, स्नायू आकुंचित होतात. हा संसर्गजन्म आजार नाही. हा आजार टाळण्यासाठी गर्भवती महिलांना टी.टी./टी.डी. तसेच बालकांना डी.पी.टी. व पेंटाव्हायलेंट लस वेळापत्रकाप्रमाणे सर्व वयोगटात देऊन प्रतिबंध घालता येतो.



हेमोफिलस इन्फ्ल्यूएन्झा टाइप बी आजार - हे जिवानू साधारणतः बालकांच्या नाकात आणि घशात आढळतात. याचे सहा प्रकार असून हॅमोफिलस इन्फ्ल्यूएन्झा टाइप बी किंवा Hib मुळे ९० टक्के गंभीर संसर्ग होतो. पाच वर्षाखालील मुलांमध्ये गंभीर श्वसनदाह आणि मेंदुदाह होतो. यामध्ये ताप येणे, थंडी वाजणे, खोकला येणे, श्वासोच्छ्वास जलद होणे, छाती आत ओढली जाणे, मेंदुदाह असलेल्या मुलांत ताप, डोके दुखणे, प्रकाशाची तीव्रता, मान ताठ होणे, कधी कधी गोंधळलेल्या अवस्थेत असणे, किंवा बदललेली चेतना अशी लक्षणे दिसून येतात.

रोटा विषाणुमुळे होणारा अतिसार - हा तीव्र सांसर्गिक आजार आहे. यामुळे बालकांच्या लहान आतड्यांना संसर्ग होतो. त्यामुळे बालकांना गंभीर अतिसार होतो. ३ ते १२ महिने वय असलेल्या बालकांमध्ये गंभीर शुष्कतेमुळे मृत्यू होतो. सौम्य आणि पातळ पाण्यासारखी शौच आणि उलटी होणे ही लक्षणे दिसून येतात. यामुळे जलशुष्कता होते. दुषित अन्न, पाणी आणि वस्तू यामुळे रोटा विषाणूचा प्रसार होतो. या आजाराच्या प्रतिबंधासाठी रोटा व्हायरस ही लस मुखावाटे दिली जाते.

न्युमोकोकल आजार - हा आजारांचा एक समूह आहे. हा आजार बॅक्टेरियम स्ट्रॅप्टोकोकस निमोनिया या जिवानूमुळे होतो. या आजारात मोठ्या प्रमाणात श्वसनदाह (निमोनिया), मेंदुदाह, रक्तप्रवाहात होणारा संसर्ग ५ वर्षाखालील बालकांमध्ये स्ट्रॅप्टोकोकस निमोनियामुळे होणाऱ्या श्वसनदाहाचे मुख्य कारण आहे. न्युमोकोकल या आजाराची लहान बालके आणि वयस्कर व्यक्तींमध्ये जोखीम अधिक असते. ५ वर्षाखालील बालकांमध्ये ज्यांचे वय २ वर्षापेक्षा कमी आहे. ज्यांची रोगप्रतिकारशक्ती कमी आहे, गरीबी, दुर्लक्षित लोकसंख्या यामध्ये प्रसाराचे प्रमाणे अधिक दिसून येते. या आजाराला प्रतिबंध करण्यास Pneumococcal Conjugate Vaccine (PCV) या लसीच्या तीन मात्रा ६, १४ आठवडे आणि ९ व्या महिन्यात देऊन प्रतिबंध केला जातो.

गोवर/रुबेला - हा गोवर विषाणूपासून होणारा आजार

आहे. तीव्र सांसर्गिक आहे. कुपोषित आणि दाटीवाटीने राहणाऱ्या मुलांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर होतो. या आजारात गंभीर अतिसारामुळे होणारी जलशुष्कता, कुपोषण आणि मध्य कर्णाला सुज येणे, श्वसनदाह होणे, आंधळेपणा आणि मेंदुचा संसर्ग होऊ शकतो.

रुबेला हा मुलांमध्ये सौम्य आजार आहे. गरोदरपणाच्या सुरुवातीला जर याचा संसर्ग झाल्यास गर्भपात होतो. उपजत मृत्यू होतो आणि बाळाला जन्मजात व्यंग असू शकतो. या आजारात अंगावर बारीक बारीक पुरळ दिसतात, खोकला, नाक वाहने आणि डोळे लाल दिसणे. गोवर/रुबेला ही लस एक वर्षा आतील बालकांना देऊन या आजाराचा प्रतिबंध करता येतो.



जपानिस मेंदूज्वर - हा विषाणुमुळे होणारा आजार असून याचा मेंदूला संसर्ग होतो. राज्यातील काही विशिष्ट भागात या आजाराचा प्रसार आढळतो. हा आजार १० वर्षाखालील बालकांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर आढळून येतो. त्यामुळे हा आजार गंभीर स्वरूपाचा असून

मृत्यू होण्याचा धोका असतो. अचानक येणारा तीव्र ताप, मानसिक स्थितीत बदल होणे, बेशुद्धवस्था आणि झटके येणे ही लक्षणे दिसून येतात. या विषाणूचा प्रसार डासांमार्फत होतो. पक्षी, पाळीव प्राणी खास करून डुकरांमध्ये हे विषाणू राहतात. सांसर्गिक प्राण्याला डास चावल्यास, तोच डास मनुष्याला चावल्यास हा आजार होतो. अति जोखमीच्या जिल्ह्यांत १ ते १५ वयोगटातील मुलांना जे.ई. ही लस दिली जाते. ९ महिने ते २ वर्षे या कालावधीत दोन मात्रा देऊन या आजाराचा प्रतिबंध केला जातो.

या सर्व आजारांचे गांभीर्य लक्षात घेता आजची बालक ही उद्याच्या भारताचा आधारस्तंभ आहेत. अगदी लहानपणापासूनच ते मानसिक आणि शारीरिक दृष्ट्या सबल असणे आवश्यक आहे. याकरिता शासकीय स्तरावरून विविध प्रयत्न केले जात आहेत. समाजाच्या सहभागाशिवाय शासनाचे कोणतेही कार्यक्रम योग्यरित्या राबविता येणार नाहीत म्हणून समाजाने योग्य सहकार्य करण्याची अपेक्षा आहे.



सौम्य/ लक्षणे नसलेल्या कोविड-19 रुग्णांनी गृह विलगीकरणादरम्यान घ्यावयाची काळजी :

- रुग्णाने स्वतःला इतर कुटुंबांतील सदस्यांपासून वेगळे केले पाहिजे, निवडलेल्या खोलीत रहाणे आणि घटातील इतर लोकांपासून दूर राहणे, विशेषतः वृद्ध आणि उच्च रक्तदाब, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग मूत्रपिंडाचे आजार इ. आजार असलेल्या व्यक्तीपासून लांब रहावे.
- दैनंदिन तपमानाचे निरीक्षण करावे.
- हवेशीर खोलीत रहावे.
- नेहमी ट्रिपल लेयर मास्क वापरावा.
- विश्रांती सोबत भरपूर प्रमाणात पाणी किंवा द्रव पदार्थ घ्यावे.
- पल्स ऑक्सिमीटरसह रक्त ऑक्सिजन प्रमाण नोंद स्व-निरीक्षण करावे
- लक्षणांमध्ये कोणतेही बिघाड लक्षात आल्यास त्वरीत माहिती द्यावी. रुग्णाची स्थिती उपचार करणाऱ्या मेडिकल ऑफिसर सोबत तसेच, शोधपथके/नियंत्रण कक्ष यांना द्यावी.



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि
पाण्याने चारवार आणि नियमितपणे
धुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
दिलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करून घ्या



लसीकरणे घेव्ही
डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



World Health
Organization



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



राष्ट्रीय युवा दिन



स्वामी विवेकानंद यांच्या ज्वलंत विचारांचा पगडा आजच्या तरुणांवरही दिसून येतो. विचार करायला लावतील, अशा प्रेरक विचारांची पेरणी करणारे स्वामी विवेकानंद उर्फ विरेश्वर विश्वनाथ दत्त यांची १२ जानेवारी रोजी जयंती. हा दिवस 'राष्ट्रीय युवा दिन' म्हणून साजरा केला जातो.

“उठा, जागे व्हा आणि जोपर्यंत, तुम्ही थांबत नाही, तो पर्यंत ध्येय साध्य होणार नाही,”

स्वामी विवेकानंद हे स्वतः आपल्या ध्येय प्राप्तीसाठी सजग होते. आपल्या कृतीतून त्यांनी युवकांना बोध दिला. उठा जागे व्हा. या पहिल्या दोन शब्दात ते काय सांगतात. तर आपण रोजच उठतो, परंतु ध्येयाप्राप्ती जागे होत नाही. त्यामुळे उठून ही झोपल्यासारखे सुस्त असतो. आळशीपणा झटकून, अज्ञान, अंधश्रद्धा दूर सारून आपण ध्येयावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे.

ध्येय कोणते? पहिले ध्येय म्हणजे आपल्या मुलभूत गरजा आणि सांसारिक जबाबदाऱ्या? यासाठी कष्ट करणे आणि दुसरे पण महत्त्वाचे ध्येय म्हणजे स्वतःची ओळख करून घेणे. लोक पहिल्या ध्येयात एवढे गुंतून जातात-आणि हीच आपल्या आयुष्याची इतिश्री समजतात. वरील दोन शब्दांना तिसरी जोड देत स्वामी विवेकानंदजी म्हणतात....

‘उठा, जागे व्हा आणि ध्येय गाठेपर्यंत थांबू नका!’
आपल्या जिवाचे उद्दिष्ट आपल्याला कळले

पाहिजे. ते कळण्यासाठी स्वतःची ओळख झाली पाहिजे. ज्यांनी स्वतःला ओळखले, त्यांने परमात्माला ओळखले कारण तो आपल्या आतच आहे. म्हणून तर स्वामी विवेकानंद यांनी शिकागो येथील सर्वधर्म परिषदेत उपस्थित सर्वांना उद्देशून ‘प्रिय बंधू आणि भगिनिंनो’ असे उच्चारताच टाळ्यांचा प्रंचड कडकडाट झाला. कारण ‘आपण सगळे एक आहोत,’ हीच प्रत्येक धर्माची मूळ शिकवण आहे. ती स्वामी विवेकानंदानी एका वाक्यात दर्शवून दिली.

स्वामी विवेकानंदजी शिकागोला जाणार, त्या आधी त्यांनी आपल्या गुरुपत्नी माता शारदा यांची भेट घेतली व आपण धर्मप्रचारासाठी जात आहोत असे सांगून आशीर्वाद घेतला. शारदा मातेने आशीर्वाद दिला आणि ओट्यांवर ठेवलेली सुरी दयायला सांगितली, स्वामीजींनी ती दिली. ती सुरी हाती घेतल्यावर त्या म्हणाल्या, “धर्माची शिकवण देण्यासाठी तू परिपूर्ण झाला आहेस, यशस्वी हो” या कृतीतून शारदा मातेने केलेले भाकित ऐकून स्वामीजी विचारात पडले, त्याची उच्चता करताना शारदा माता ने ‘सुरी देताना, तिची धारदार बाजू स्वतःकडे धरून आपल्या हाताला लागेल की नाही याचा विचार न करता, ती तू स्वतःकडे धरलीस आणि सुरीची मूठ माझ्याकडे सोपवलीस, याचाच अर्थ धर्माची धार आणि समाजाचे आघात पेलण्यासाठी तू परिपूर्ण झाला आहेस.

छोट्या-छोट्या कृतीतून स्वामींच्या मोठ्या



कार्याचा परिचय होतो. स्वामींनी केलेले धार्मिक कार्य, युवा शक्तीला मार्गदर्शन, भारतीय संस्कृतीचा परदेशात वाजलेला डंका, या सगळ्याच गोष्टी अद्वितीय आहेत. याचे कारण, त्यांनी स्वतः मधील परमात्म्याला ओळखले होते ते म्हणत, भगवंत त्यालाच मदत करतो, जो प्रयत्नच करतो. प्रयत्नांती परमेश्वर- तुम्ही जर प्रयत्नच केले नाहीत आणि भगवंतावरी श्रद्धा नाही, तर ती अंधश्रद्धा आणि आळस आहे. तुम्ही जर प्रयत्न केलेत आणि ज्या गोष्टी आपल्या हातात नाहीत, त्या परमेश्वरावर सोडल्यात, तर भगवंत तुमच्या प्रयत्नांना अवश्य यश देतो. कारण तुम्ही केवळ देवावरच नाही, तर स्वतःवर देखील विश्वास दाखवलेला असतो. हाच विश्वास तुम्हाला स्वतःची ओळख करून देतो. ही ओळख पटेपर्यंत थांबू नका, झोपू नका, कार्यमग्न व्हा, हीच स्वामी विवेकानंद यांच्या विचारांची फलश्रुती, असे म्हणता येईल.

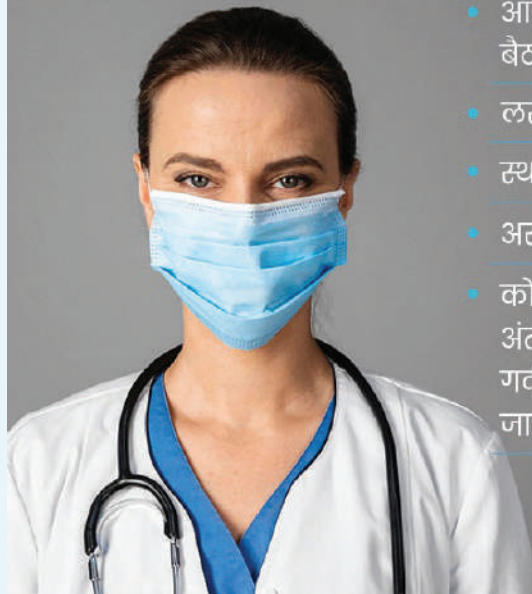
‘राष्ट्रीय युवा दिन’ ची थीम पुढीलप्रमाणे -

- * २०११ ची थीम ‘प्रथम भारत’...
- * २०१२ ची थीम ‘विविधतामध्ये एकता साजरा करणे’...
- * २०१३ ची थीम ‘युवकांच्या शक्तीची जागरुकता’...
- * २०१४ ची थीम ‘ड्रग्ज-प्री-वर्ल्ड युथ फॉर द-वर्ल्ड’...



- * २०१५ ची थीम ‘युवासाठी यंग आणि स्वच्छ, हरित आणि प्रगतीशील भारत’
 - * २०१६ ची थीम ‘विकास, कौशल्य आणि सुसंवाद’....
 - * २०१७ ची थीम ‘डिजिटल इंडियासाठी युवा’...
 - * २०१८ ची थीम ‘संकल्प से सिध्द’...
 - * २०१९ ची थीम ‘राष्ट्र उभारणीत युवा शक्तीचा वापर’...
 - * २०२० ची थीम ‘जागतिक कृतीसाठी युवकांचा सहभाग’....
 - * २०२१ ची थीम ‘युवा-नवीन भारताचा उत्साह’....
 - * २०२२ ची थीम ‘इट्स ऑल इन द माइंड’...
- (हे सर्व मनात आहे) ■■■

एखाद्या व्यक्तीला भेटायला जात असल्यास मी कोणती खबरदारी घ्यावी?



- आवश्यक बैठकांसाठी सुरक्षित मार्ग निवडा, जसे की घराबाहेर बैठक घ्या किंवा ऑनलाईन बैठक करा.
- लसीकरणाचे दोन्हीही डोस घ्या.
- स्थानिक प्राधिकरणांद्वारे निर्गमित मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करा.
- अस्वस्थ वाटत असल्यास प्रवास पुढे ढकला.
- कोविड अनुरूप वर्तनाचे पालन करा जसे की, सामाजिक अंतर ठेवणे, मास्क घालणे, हात स्वच्छ करणे आणि गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे व तसेच वातानुकूलित ठिकाणी जाणे टाळा.





गृह विलगीकरणात असताना हे करू नका

- ❌ ओला झालेला किंवा स्रावाने खराब झालेला मास्क वापरू नये.
- ❌ वारंवार स्वतःचा चेहरा, नाक किंवा तोंडाला स्पर्श करू नये.
- ❌ वैद्यकीय सल्ला न घेता स्वतः उपचार करू नये.
- ❌ अफवांवर विश्वास ठेवू नका.
- ❌ औषधी घेऊनही ताप नियंत्रणात आला नाही तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. टाळाटाळ करू नका.
- ❌ उपचार करणाऱ्या मेडिकल ऑफिसरच्या सल्ल्याशिवाय स्व-औषध, रक्त तपासणी किंवा छातीचा एक्स-रे किंवा छातीचे सीटी स्कॅन यांसारख्या रेडिओलॉजिकल इमेजिंगसाठी घाई करू नये.



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



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



सहा फुटाचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करून घ्या



लसीकरणाचे दोन्ही
डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



World Health
Organization



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



नणंदा भावजया दोघी जणी...!!

Mam, आप रहोगे ना यहाँ? मेरी भाभी जब भी आयेगी तब जरा ध्यान देना please... बहुत भोली है वो। सलमा मला सांगत होती.. डोळे पाणावलेले, डोळ्यात प्रेम, काळजी एकवटलेली आणि मला विनंती करत होती..

ही गोष्ट आहे दोन मैत्रिणींची, नणंद भावजयींची आणि अशा अनेक स्त्रियांची.. ही गोष्ट आहे आपल्या सम जाच्या मानसिकतेची... ही गोष्ट आहे सलमाची, आणि सायराची...!!

सलमा... साधारण वीसेएक वर्षे वय, मध्यम उंची नाकी डोळी नीट्स, स्मार्ट, बांधेसूद, लांबसडक केसांची वेणी.. आणि लक्ष वेधून घेणारे पाणीदार डोळे अशी...

आणि सायरा.. तीही साधारण त्याच वयाची.. साधी, थोडीशी बुटकी, दात थोडे पुढे आलेले, बोलताना थोडी अडखळणारी अशी...

मी त्यावेळी पदव्युत्तर अभ्यासक्रमासाठी पुण्यात होते...

सलमा आणि सायरा.. दोघी जेव्हा पहिल्यांदा OPD मधे आल्या तेव्हा सायरा ४ महिन्यांची गरोदर होती..

दुसऱ्यांदा.. पहिलं एक abortion झालेलं..

ती आणि सलमा... दोघी जणी आल्या होत्या OPD मधे..

एखाद्या लहान मुलाला हाताला धरून सगळीकडे न्यावं तशी ही सलमा तिला सगळीकडे नेत होती...

मी केस पेपर वर तिची history लिहायला लागले..

जे काही विचारू त्याची उत्तरं पेशन्ट देतच नव्हती.. ही सलमाच देत होती... काहीसं चिडूनच मी तिला म्हटलं..

उसको बोलने दो..!

यही तो प्रॉब्लेम है ना मॅम...!!

ये तो बोलती ही नहीं...!!

तिचं ते उत्तर ऐकून मी थोडं वैतागून तिच्याकडे नजर टाकली तर ती सायराला दबक्या आवाजात थोडं रागावून म्हणत होती... देख बोला था ना तुझे...!!

मी हिस्टरी घ्यायला सुरुवात केली... समजलं ते असं... या दोघी नणंदा भावजया...

सलमाच्या भावाची बायको सायरा.. तिला घेऊन ही आली होती दवाखान्यात.... नणंद म्हटल्यावर माझ्या मनात लगेच नोंद झाली... बाप रे! एवढी कजाग नणंद... बिचारी... ही तर जगूच देत नसेल बिचारीला... असो..

विचार बाजूला करत मी तिला तपासलं, काही टेस्ट्स लिहून दिल्या, आणि औषधं घ्यायला सांगितली...

त्यानंतर एक दोन वेळा दोघी आल्या असतील... प्रत्येक वेळी हेच चित्र...

पुढे पुढे करणारी सलमा आणि गरीब गाय सायरा..

पण ही सलमा तिच्या भाभीकडे बारकाईने लक्ष मात्र

घायची... सगळ्या टेस्ट्स समजून घ्यायची... ट्रीटमेंट

विचारायची... मला तिचं कौतुक वाटायचं त्या बाबतीत...

पण judgmental मनाने तिला कजाग ठरवून टाकलं होतं खरं...

त्यानंतर गायबच झाल्या या दोघी....

मधे तीन साडे तीन महिने गेले...

आमची emergency duty चालू होती.. रात्रीचे ११ चा सुार.. तोच परिचित आवाज कानावर पडला...

अच्छा हुआ मारा, आप दिखे.. मैं आपही को ढुढ रही थी...!!

सलमा.. अरे कहा गायब हो गये तु लोग.. ?

Mam.. please इसको देखो ना.. बच्चा घुम नहीं रहा कलसे बोल रही है!

बाप रे... छातीत धस्स झालं..!

आत घेऊन तपासलं.. तर बाळाचे ठोके ऐकू येत नव्हते.. सोनोग्राफी करून घेतली.. बाळ गर्भाशयातच मरण पावलेलं... फार वाईट वाटलं...

सगळ्या गोष्टी समजावून सांगितल्या... आता डिलिव्हरी करणं गरजेचं होतं... त्यासाठी आवश्यक गोष्टी सुरु केल्या...

मनातल्या मनात इतका राग आला होता... का नाही दाखवत



हे लोक वेळच्या वेळी... नऊ महिने पोट्यात सांभाळून आता हे असं..???

कसं सहन करायचं त्या पोरीने... का कोणास ठाऊक मी त्या सलमावर जाम चिडले होते.. नुसतं पुढं पुढं करतेय... घेऊन का नाही आली वेळेवर...!!

यथावकाश सायराची डिलिव्हरी झाली... या सगळ्या दरम्यान जाणवत होती ती सलमाची काळजी, तिची धावपळ, तिचं सायराला जपणं...

माझं तिच्याबद्दलचं मत जरा बदलत चाललं होतं...

पेशन्टला आम्ही वॉर्डमध्ये शिफ्ट केलं. दुपारच्या वेळात वॉर्ड मधली काही कामं करत मी बसले होते.. discharge कार्ड लिहिणे, नोट्स टाकणे वगैरे....

४ वाजले दुपारचे.. नातेवाईकांची भेटण्याची वेळ झाली... इतका वेळ शांत असलेला वॉर्ड एकदम गजबजून जातो या वेळात...

अचानक कोणीतरी जोरजोरात ओरडताना ऐकू आले... मुंह तोड डालुंगी एकेक का... अगर इसको किसिने कुछ भी कहा तो...

सलमाच होती ती... जोरजोरात किंचाळून ओरडत होती... बाजूला ५, ६ बायका, एक पुरुष... आणि हिंनं त्यातल्या एका बाईला रागानं पकडलेले...

मी गेले तिथे बघायला....

डोळ्यात एकाच वेळी प्रचंड राग, तिरस्कार, अगतिकता..! डोळ्यातून घळाघळा पाणी वाहतय अशी ती... सलमा... मी पाहतच राहिले...

एकूण अंदाज घेत मी सगळ्यांना बाहेर काढलं..

या दोघी एकमेकींना मिठी मारून हमसून हमसून रडत होत्या... दोघींना शांत केलं... त्यानंतर जे समजलं ते विलक्षण होतं...

या दोघी वर्ग मैत्रिणी.. सलमा हुषार, चुणचुणीत तर सायरा सगळ्यात थोडी मागे असणारी... दोघी एकाच गल्लीत राहायच्या... जिवलग मैत्रिणी... सायराला कोणी चिडवलं की तिचं संरक्षण करणं हे कामच सलमाचे...

सलमाचा भाऊ रमिझ.. दिसायला देखणा... तिच्यापेक्षा मोठा.. दहावी झाली आणि सलमाच्या घरच्यांनी सायराला

मागणी घातली लग्नसाठी...

Mam, क्या बताऊ..

मुझे पता था तभी.. इनको बहू नहीं नौकरानी चाहीये थी... मेरा भाई.. एक नंबर गंदा इंसान है.. मैं बता रही थी इसके माँ बाप को... लेकिन किसिने मेरी सुनी नहीं...

ये मेरे घरवाले.. नालायक है सब के सब.. हैवान है हैवान.. इतना काम करवाते है बेचारीसे.. ठीक तरह से खाना भी नहीं देते.. और ये मेरा भाई.. हजार जगह मुंह मारते फिरता है.. थर्ड क्लास है... मैं यहा थी तो थोडा ठीक था..

४ महिने पहले मेरी शादी हो गयी.. इसिलीये बीच मे कोई लेके नहीं आया दिखाने को...!!

हुंदके देत देत ती सांगत होती... स्वतःच्या भावाला, आईला वाट्टेल त्या शिव्या घालत होती... तिचा भाऊ.. लफडेबाज, दारू बाज... घरात आपलं सगळं ऐकून काम करणारी कोणी हवी म्हणून आईनं हिला सून म्हणून आणलं...

आणि तिला सांभाळणारी, तिची बाजू घेऊन सगळ्या जगाशी लढणारी सलमा...!!!

दोनदा गरोदर राहूनही खानदानाला वारीस देऊ शकली नाही म्हणून बोलल्या त्या बायका.. तर वाधिणीसारखी त्यांच्या अंगावर धावून जाणारी सलमा...!!

जेव्हा तिला गरज होती तेव्हा नेमकं आपण नव्हतो म्हणून स्वतःलाच बोल लावणारी सलमा...!!

मला अगतिकतेने सांगत होती... की मी जरी नसले तरी ही येईल नंतर तेव्हा फ्लक्ष घाल ना तिच्याकडे...??

माझ्या डोळ्यात अक्षरशः पाणी आलं.. ते प्रेम, ती मैत्री, ते नातं... विलक्षण होतं... एकमेकींना मिठी मारून रडणाऱ्या त्या दोघींच्या पाठीवरून प्रोनं हात फिरवताना माझी मलाच लाज वाटली.. किती चुकीचं समजले होते मी तिला...

रुमालाने डोळे पुसत मी वॉर्ड मधून बाहेर पडले....!!



व्यसन टाळा, आरोग्य सांभाळा

४ फेब्रुवारी हा जागतिक कर्करोग दिन व ५ फेब्रुवारी हा मौखिक आरोग्य दिन. कर्करोग व मौखिक आरोग्य हे परस्परांना पूरक घटक आहेत. तंबाखूमुळे होणा-या कर्करोगाचे प्रमाण वाढते आहे. राज्यात तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. या पदार्थांच्या विक्री व सेवनावर अनेक निर्बंध आणूनदेखील अनेक ठिकाणी त्यांची विक्री खुलेआम होताना दिसते. तंबाखूच्या सेवनाने नानाविध आजार बळावतात व त्यामुळे मृत्यूदेखील ओढवतात. तंबाखू सेवनाने जगामध्ये साधारणतः ५ दशलक्षच्या वर लोक विविध आजारांनी मृत्यू पावत आहेत. भारतात हिच संख्या १० लक्ष इतकी आहे. महाराष्ट्रामध्ये साधारणतः ३६ टक्के पुरुष व ५ टक्के महिला तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थांचा वापर करतात व या वापरामुळे हृदयरोग, कर्करोग, यकृताचा आजार, फुफुसाचे आजार, टि.बी. यांसारख्या प्राणघातक आजारांना बळी पडतात. पक्षाघात, मोतीबिंदू, नपुसंकत्व, कमी वजनाचे - व्यंग असलेले - मृत्यु पावलेले बाळ जन्माला येणे यांसारख्या व्याधीदेखील तंबाखूसेवनाशी निगडित आहेत. यामुळे लोकांमध्ये अकाली मृत्युंचे प्रमाण वाढलेले आहे.



१३ ते १५ वर्षे वयोगटातील जवळपास १५ टक्के मुलांमध्ये तंबाखूसेवनाच्या प्रमाणाचा आलेख चढता आहे ही अत्यंत गंभीर बाब आहे. देशात बीडी, गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, मावा, खैनी, मिसरी, चिलम यांसारख्या तंबाखूच्या पदार्थांचे व्यसन सर्वाधिक केले जाते. शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये या व्यसनांचे प्रमाण खुप चिंताजनक आहे. हे प्रमाण कमी करण्यासाठी तंबाखू सेवनाच्या दुष्परिणामांची माहिती शालेय विद्यार्थ्यांपर्यंत प्रभावीपणे पोहाचणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्यथा हा भस्मासुर विद्यार्थी दशेतच अनेक मुलांमध्ये पसरत जाऊन त्यांच्या शैक्षणिक आयुष्याबरोबरच आरोग्यदायी जिवनदेखील उध्वस्त होईल. केंद्र शासनाने यापुर्वीच शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तंबाखू नियंत्रण कायदा बहुतांशी राज्यांमध्ये सुरु केलेला आहे. यामध्ये शिक्षण संस्थांचा

सहभाग हा अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे जेणेकरून आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून दुष्परिणामांबाबत जनजागृती करता येईल. शाळेपासून महाविद्यालयांपर्यंत मुलांचा संबंध येत असल्याने शाळा-महाविद्यालये तंबाखू सेवनाच्या नियंत्रणामध्ये मोलाची भुमिका बजावू शकतात. लहान वयापासून मुले ह्या व्यसनांकडे आकर्षित होत असल्याने शाळांच्या माध्यमातून त्यांना व्यसनांपासून परावृत्त केले गेले पाहिजे. यासाठी तंबाखूमुक्त शाळा ही संकल्पना प्रत्यक्षात उतरवणे गरजेचे आहे.

व्यसन करणारे लोक व मुले व्यसनाला बळी पडून अकाली मृत्यू कमी व्हावेत यासाठी केंद्र सरकारने तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ लागू केलेला असून राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमदेखील राबविण्यात येत आहे. या कायद्यांतर्गत सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान बंदी, १८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे वा विकायला लावण्यास प्रतिबंध, तंबाखूचा प्रसार, जाहिरात व प्रायोजकत्व यावर बंदी, शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखू विक्रीवर बंदी, तंबाखू उत्पादनांवर धोक्याच्या सूचना देणे यांचा अंतर्भाव होतो.

लहान मुलांमधील व्यसनांचे प्रमाण कमी करण्यासाठी पालकांची भुमिकादेखील अत्यंत महत्त्वाची असून पालकांनी मुलांसमोर व्यसन न करता व्यसनांपासून परावृत्त होण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण जेष्ठांचेच अनुकरण मुले करतात व परिणामी वाढत्या वयात मुले व्यसनाधीन होऊन जातात. त्यामुळे व्यसनांपासून मुक्तता ही योग्य वयातच झाली पाहिजे. व्यसनांपासून परावृत्त होण्यासाठी व्यायाम, प्राणायाम, योगासने, आवडीचा छंद जोपासून त्यात रममाण होणे, व्यसनी संगतीपासून लांब राहणे, वैदयकीय मदत घेणे यासारखे उपाय करता येतील. तंबाखू व इतर व्यसनांपासून जनतेला परावृत्त करण्यासाठी शासनस्तरावरून व्यापक प्रयत्न होत असून व्यसनमुक्तीकडे सुरु असलेल्या वाटचालीस सर्व स्तरातील घटकांचा सहभाग अत्यंत महत्त्वाचा आहे.





सौम्य/ लक्षणे नसलेल्या कोविड-19 रुग्णांच्या गृह विलगीकरणादरम्यान नातेवाईकांनी घ्यावयाची काळजी :

काळजीवाहकाने ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क घालावा. आजारी व्यक्तीसोबत एकाच खोलीत असताना N95 मास्कचा वापर केला जाऊ शकतो.

आजारी व्यक्ती किंवा त्याच्या जवळच्या वातावरणाशी संपर्क आल्यानंतर हाताची स्वच्छता करणे आवश्यक आहे.

रुग्णाच्या शरीरातील द्रव (श्वसन, लाळेसह तोंडावाटे स्राव) यांच्याशी थेट संपर्क टाळा. रुग्णाला हाताळताना डिस्पोजेबल ग्लोव्हज वापरा.

रग्लोव्हज काढल्यानंतर किंवा वापरलेल्या वस्तू हाताळल्यानंतर हात स्वच्छ करा. रुग्णाने वापरलेली भांडी, वापरलेले पृष्ठभाग, कपडे किंवा अंधारुण पांघरुणाच्या वस्तू साफ करताना किंवा हाताळताना ट्रिपल लेयर मेडिकल मास्क आणि डिस्पोजेबल ग्लोव्हज वापरा.



योग्य पद्धतीने मास्क वापरा



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



सहा फुटाचे सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण दिसल्यास त्वरित स्वतःचे विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट करून घ्या



लसीकरणाचे दोन्ही डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child



World Health
Organization



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



फीटल अँड मॅटर्नल मेडिसिन - गर्भवतींसाठी एक वरदान!

'सुरक्षित मातृत्व आणि निरोगी बाळ', ही आपल्या उच्चल भविष्याची गुरुकिल्ली तर आहेच पण एक जागतिक उद्दिष्ट सुद्धा आहे. जगभरातील वैद्यकीय तज्ज्ञ आणि शास्त्रज्ञ यासाठी अथक प्रयत्न आणि संशोधन करत आहेत, जेणेकरून गर्भारपणातील कित्येक अडचणी दूर होऊ शकतील. आजच्या धाकधुकीच्या जीवनात एकच पण स्वस्थ आपत्य असावे ही सर्वांची इच्छा असते. वेगाने बदलत चाललेली आधुनिक आणि कृत्रिम जीवनशैली, गर्भवतीचे वाढते वय (३५ पेक्षा जास्त), कृत्रिम गर्भधारणा पद्धती, वाढत चाललेल्या व्यावसायिक अपेक्षा आणि खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी त्यामुळे, जन्मजात व्यंगदोष, गर्भारपणातील गुंतागुंत आणि जोखीम (high risk pregnancy) यांचे प्रमाण खूप वाढत चालले आहे. अशा गर्भवतींना विशेष लक्ष्य देऊन योग्य निदान आणि वेळेत उपचार करणे आवश्यक असते. बदलत्या काळानुसार वैद्यकीय क्षेत्रात झालेल्या आमूलाग्र प्रगतीमुळे अचूक रोगनिदानाच्या जवळ आपण जाऊ शकतो आणि योग्य उपचार लवकरात लवकर घेऊ शकतो.

गर्भवती माता आणि गर्भावस्था यातील विविध आजार, त्यांचे योग्य निदान आणि वेळीच उपचार याच्याशी संबंधित उदयास आलेली नवीन शाखा म्हणजे 'फीटल अँड मॅटर्नल मेडिसिन' (Fetal and maternal medicine). विविध वैद्यकीय शाखांमधील तज्ज्ञ, जसे कि स्त्री व प्रसुतिरोगतज्ज्ञ, रेडिओलॉजिस्टस व सोनोलॉजिस्ट, जेनेटिस्ट्स, नवजात शिशुरोगतज्ज्ञ आणि पेडिएट्रिक

कार्डिओलॉजिस्टस, हे सर्व फीटल मेडिसिन या शाखे अंतर्गत एकत्रित रित्या काम करतात (Team work), जेणेकरून गर्भवती महिलांना आणि त्यांच्या कुटुंबियांना योग्य ते मार्गदर्शन आणि उपचार मिळण्यास मदत होते.

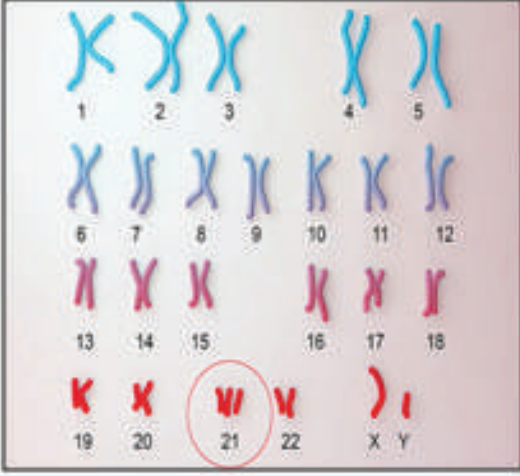
गर्भातील जनुकीय आणि इतर आजार, जन्मजात व्यंगत्व, कमी वजनाचे बाळ, हाय रिस्क शिशुपरपलू, एकापेक्षा जास्त गर्भधारणा (जुळे गर्भ), ब्लड प्रेशर वाढणे, मॅटर्नल diabetes इत्यादी अनेक गोष्टींचे लवकरात लवकर निदान करून योग्य मार्गदर्शन करणे हाच यामागील उद्देश. ह्यामुळे बाळंपणाच्या वेळेच्या आणि नवजात अर्भकावस्थेतील बहुतेक अडचणी (perinatal complications) आणि मता बालमृत्यूचे प्रमाण कमी करणे तज्ज्ञांना शक्य झाले आहे. त्यामुळे आपली भावी पिढी 'निरोगी आणि स्वस्थ' घडवण्यात मदत होईल हे नक्की.

फीटल अँड मॅटर्नल मेडिसिन ह्या शाखेचा घेतलेला हा साधारण आढावा -

गर्भधारणा झाल्यापासून ते सुरक्षित प्रसूती होण्यापर्यंत माता आणि गर्भाच्या आरोग्याची व्यवस्थित काळजी घेणे हा या शाखेचा मुख्य उद्देश. गर्भारपणाच्या काळात आपले फॅमिली डॉक्टर आणि नेहमीचे स्त्री व प्रसुतिरोगतज्ज्ञ यांच्याबरोबरच गरजेनुसार फीटल मेडिसिन तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन घेणे सध्याच्या काळात आवश्यक झाले आहे. खालील विविध आजारांसाठी ह्या तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन होऊ शकते, ते कसे? हे आपण पाहू.



गर्भातील आजार आणि त्यांचे निदान -



बाळ गर्भावस्थेत असताना त्यामध्ये विविध प्रकारचे गुणदोष आणि आजार आढळून येऊ शकतात जसे कि, जन्मजात व्यंगदोष, जनुकीय आजार, हृदयरोग, वाढ खुंटणे आणि काही किचकट आजार जसे कि मेटाबोलिक सिन्ड्रोम्स इ. अशा आजारांचे लवकरात लवकर आणि अचूक निदान करून पालकांना योग्य ते मार्गदर्शन करणे आवश्यक असते. त्यासाठी अनुभवी तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून व्यवस्थित सोनोग्राफी, ब्लड टेस्ट्स आणि गरजेनुसार जेनेटिक तपासण्या करणे आवश्यक असते. जेणे करून गर्भाच्या आरोग्याविषयी आपल्याला योग्य माहिती मिळण्यास मदत होते.

गर्भावस्थेत आढळणारे काही आजार आणि त्यासाठी केल्या जाणाऱ्या तपासण्या खालीलप्रमाणे -

१. जनुकीय आजार (जेनेटिक diseases)-

गुणसूत्रांधील विविध दोषांमुळे होणाऱ्या आजारांना जेनेटिक आजार म्हणतात. डाउन्स सिन्ड्रो (Trisomy २१) हा त्यातील एक जास्त प्रमाणात आढळणारा आजार आहे. पहिली तिमाही (first trimester) १२ आठवड्या दरम्यान NT स्कॅन सोनोग्राफी आणि double marker हि ब्लड टेस्ट करून जेनेटिक रोगांसाठी रिस्क calculate करता येते. ह्याला पडताळणी चाचणी म्हणतात, जेणेकरून गर्भात काही जनुकीय आजार आहे का याची शक्यता पडताळता येते. जास्त शक्यता (high risk) असल्यास दुसऱ्या तिमाहीत म्हणजे १६ ते १८ आठवड्या दरम्यान निश्चित निदान तपासणी (definitive टेस्ट) म्हणजे गर्भजल तपासणी करून गुणसूत्रांच्या योग्य तो दोष शोधून

काढता येतो.

२. गर्भातील व्यंगदोष : शरीररचनेत काही दोष असेल तर सोनोग्राफीद्वारे त्याचे योग्य निदान करून समुपदेशन करता येते. त्यासाठी anomaly स्कॅन, फीटल इको (हृदय तपासणी), कलर डॉपलर आणि मेंदूतपासणी (neurosonogram) इत्यादी सोनोग्राफी तपासण्या करून बहुतेक जन्मजात व्यंगांचे निदान शक्य होऊ शकते. पण सर्वच व्यंगदोष सोनोग्राफीमध्ये दिसून येत नाहीत हे पण आपण लक्षात घेतले पाहिजे. गंभीर स्वरूपाच्या दोषांसाठी पालकांना वैद्यकीय गर्भपाताचा पर्याय निवडता येतो (२० आठवड्यांच्या आत). तसेच काही व्यंगदोषांसाठी जन्मानंतर लवकरात लवकर उपचार करून घेण्यासाठी मार्गदर्शन करता येते.

३. कमी वजनाचे बाळ (Intrauterine Growth retardation) - विविध कारणांमुळे गर्भाला पोषण नीट मिळाले नाही कि बाळाचे वजन कमी राहते किंवा गर्भाची वाढ खुंटते. त्यासाठी Growth Scan आणि कलर डॉपलर हि सोनोग्राफी केल्यास आणि वेळीच उपचार करून सुखरूप वेळेत बाळंतपण केल्यास अर्भकावस्थेत होणाऱ्या अडचणी कमी करता येतात.

गर्भवती महिलांचे आजार आणि त्यांचे निदान -

गर्भारपणात मातेमध्ये विविध आजार निर्माण होऊ शकतात आणि त्याचा मातेच्या आणि बाळाच्या शरीरावर परिणाम होऊ शकतो. अशा केसेसला हायरिस्क किंवा जोखमीचे गर्भारपण आपण म्हणू शकतो. गर्भारपणात आढळणारे आजार आणि गुंतागुंत (High risk pregnancy) जसे कि, बाळंतपणात रक्तदाब वाढणे (pre-eclampsia), रक्तातील साखर वाढणे, रक्तक्षय (अनेमिया), जनुकीय आजारांचा कौटुंबिक इतिहास (family history) आणि वेळेच्या आधी होणारी प्रसूती (premature labour) आणि यावेळी रक्तस्राव, अशा गर्भवतीना विशेष लक्ष्य देऊन उपचार करावे लागतात. त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी, ब्लड टेस्ट्स, सोनोग्राफी तपासणी आणि वेळोवेळी योग्य उपचार घेणे जरूरी असते. त्यामुळे अशा महिलांनी आपल्या फॅमिली डॉक्टर सोबत फीटल मेडिसिन तज्ज्ञांकडून आणि प्रसुतिरोग तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन करून घेणे जरूरी असते. अशा





महिलांनी बाळंतपणासाठी आणि प्रसूतीसाठी tertiary care (सर्वसुविधांयुक्त सेंटर्स) मध्ये मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे.

फीटल मेडिसिन तज्ज्ञांकडून केल्या जाणाऱ्या काही महत्त्वाच्या तपासण्या खालीलप्रमाणे -

विशेष सोनोग्राफी तपासणी (Special sonography studies) : जेनेटिक सोनोग्राम, व्यंगनिदान तपासणी (anomaly scan), फीटल इको हृदय तपासणी (cardiac scan), मेंदू तपासणी (न्युरोसोनोग्राम) आणि कलर डॉपलर अशा विशेष सोनोग्राफी तपासण्यांद्वारे गर्भातील किचकट आजारांचे आणि रक्ताभिसरणाचे योग्य निदान होऊ शकते.

जेनेटिक तपासण्या (Genetic tests) : स्क्रिनिंग टेस्ट्समध्ये हाय रिस्क आलेल्या पेशंटमध्ये जनुकीय आजारांच्या अचूक निदानासाठी जेनेटिक टेस्ट्सची गरज पडते. त्यामध्ये गर्भजल तपासणी हि एक कॉनली केली जाणारी तपासणी आहे. ह्यामध्ये साधारण १५ ते २० सी. सी. गर्भजल सुईने काढून (amniocentesis) त्यामधील बाळाच्या पेशींमधील गुणसूत्रांच्या विविध तपासण्या करण्यात येतात. जेणेकरून काही जनुकीय आजारांची माहिती मिळू शकते.

हार्मोनल टेस्ट्स : मातेच्या रक्तातील विविध हॉर्मोन्स तपासून गर्भारपणातील जोखमी विषयी अंदाज येऊ शकतो. जसे कि, गर्भारपणातील डायबेटीस, रक्तदाब वाढणे, बाळाची वाढ खुंटणे आणि थायरॉईड इत्यादी तसेच डबले मार्कर (double marker) आणि क्वाद्रुपल (quadruple marker) टेस्ट आणि NIPT, अशा तपासण्यांमुळे गर्भातील जनुकीय आजारांची शक्यता पडताळून पाहता येते.

गर्भावरील विशेष उपचारपद्धती (Fetal Therapy) :

दिवसेंदिवस विज्ञानात होत चाललेली प्रगती आणि जगभरातील तज्ज्ञांचे संशोधन यामुळे आता काही व्याधींचे गर्भ पोटात असतानाच आधुनिक उपचार करणे तज्ज्ञांना शक्य होत आहे. दुर्बिणीद्वारे (Fetoscope) आणि सोनोग्राफीच्या साहाय्याने विविध उपचारपद्धती निर्माण होत आहेत. ह्या विशेष उपचार पद्धतींमध्ये कॉर्ड ब्लड tranfusion, fetal thoracic drain, urinary drain, fetalreduction, cardiac interventions आणि फीटल सर्जरी अशा उपचारांचा समावेश असतो. हे आधुनिक उपचार आपल्या देशात आता काही स्पेशल सेंटर्स मध्ये उपलब्ध झाले आहेत.

अशा प्रकारे विज्ञानातील प्रगती आणि जगभरातील तज्ज्ञांचे संशोधन आणि प्रयत्न यातून सुव्यवस्थित आणि अत्याधुनिक रोग निदान आणि उपचार पद्धती उपलब्ध झाल्यामुळे फीटल मेडिसिन हि शाखा गर्भवती महिलांसाठी एक वरदान ठरली आहे. अशा तज्ज्ञांचा योग्य वेळी सल्ला घेतला तर, विशेषकरून धोकादायक, गुंतागुंतीच्या आणि जोखमीच्या गर्भारपणामधील बऱ्याचशा अडचणी कमी होऊ शकतात. आपले फॅमिली डॉक्टर, प्रसूती रोग तज्ज्ञ, सोनोलॉजिस्ट आणि फीटल मेडिसिन तज्ज्ञ यांच्या संयुक्त प्रयत्नानी 'सुरक्षित मातृत्व आणि सुदृढ बालक' हि संकल्पना रुजण्यास नक्कीच मदत होईल हे खरेच. फीटल मेडिसिन आणि त्याचे उपयोग याविषयी जनसामान्यांमध्ये प्रसार व्हावा आणि अधिकाधिक गर्भवतींना याचा फायदा व्हावा हाच या लेखाचा मुख्य उद्देश्य.



प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

12 फेब्रुवारी

प्रजनन आरोग्याबाबत जागरूक रहा, संकोच व भीती बाळगू नका!
वेळीच लक्ष देऊन स्त्रीरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



unicef
for every child

[/MahaArogyaIECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#)

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे





दिर्घकाळापासून किंवा मोठ्या आजाराने त्रस्त रुग्णांचे जीवनमान सुधारण्यासाठी, तसेच कुटुंबाचा त्रास कमी करण्यासाठी अनेक व्यावसायिकांना एकत्र येऊन घेतलेली काळजी म्हणजे पॅलिएटिव्ह केअर. दिर्घकाळ असणारे व शारिरीक अपंगत्व आणणाऱ्या व्याधी त्रासदायक असतात. शारिरीक समस्या सोबतच सामाजिक, भावनिक, आर्थिक आणि अध्यात्मिक त्रासांना सुध्दा सामोरे जावे लागते. पॅलिएटिव्ह केअरमध्ये मुख्यतः आयुष्याच्या शेवटच्या टप्प्यात व कधीच बरे न होणाऱ्या रुग्णांचा सम वेश होतो. या रुग्णांना उपचारात्मक चिकित्सा उपयोगाची नसून केवळ वेदना व लक्षणे कमी करणारी चिकित्साच उपयुक्त असते. पॅलिएटिव्ह केअर कॅन्सर, पक्षाघात, एचआयव्ही/एड्स औषधाने न बरे होणारे क्षयरोग, मतिमंद मुले, वृध्दापकाळाने अपंगत्व आलेले किडनी विकार, लिव्हर विकारग्रस्त इ. रुग्णांना दिली जाते.

पॅलिएटिव्ह केअरचा उद्देश

- गुणपूर्वक जीवन – रुग्णांना दुखण्यापासून व त्रासदायक लक्षणांपासून आराम देण्यात मदत करणे.
- रुग्णांच्या मानसिक, सामाजिक, आत्मिक गरजांवर लक्ष केंद्रित करणे व त्या गरजा पूर्ण करण्याचा प्रयत्न किंवा त्यासाठी लागणारी मदत करणे.
- प्रत्येक प्रयत्न रुग्णांना आपले जीवन नैसर्गिक पध्दतीने जगावे यासाठी प्रयत्नशील असावा.
- आजारपणात लढण्यासाठी रुग्ण व त्याचे कुटुंबीय यांचे मनोबल वाढवणे.

- रुग्णांच्या नातेवाईकांना रुग्णांच्या आजारपणात तसेच मुत्युनंतरही सर्वोत्तमरी मदत करणे.
- त्रासापासून आराम देणे – या आजारावर काही त्रासदायक लक्षणे असतात की ज्यामुळे रुग्णांना चांगल्या प्रकारचे जीवन जगणे त्रासाचे होते. हि लक्षणे – प्रत्येक रुग्णांमध्ये वेगवेगळे असू शकतात.
- आजार ज्या प्रकारचे आहे त्यावरही त्रास अवलंबून असतो.
- रुग्णाला कोणत्या प्रकारचा औषधोपचार मिळाला यावरही अवलंबून असतो.

पॅलिएटिव्ह प्रकल्पांतर्गत उपलब्ध सुविधा

- रुग्णाला व नातेवाईकांना औषधाची पूर्ण माहिती देणे. जसे औषधी कधी व किती मात्रात घ्यायच्या.
- रुग्णांच्या नातेवाईकांना जखमेच्या मलमपट्टीची माहिती देणे व मलमपट्टी करणे शिकविणे. जेणेकरून घरी राहून सुध्दा रुग्णाची काळजी घेता येऊ शकेल.
- रुग्णासाठी आवश्यक संतुलित आहार, आहार देण्याच्या पध्दती, शारिरीक स्वच्छता ठेवण्याबाबतची माहिती देणे.
- रुग्णांच्या नातेवाईकांना मल व मुत्राशयाची काळजी घ्यायला शिकविणे.
- आजाराबद्दलच्या शंकांचे व चुकीच्या कल्पनेचे निरसन करणे.
- समुपदेशक मार्फत योग्य मानिसक आधार व सल्ला देणे.



मौखिक आरोग्य दिन

“पांढरे शुभ्र मोत्यासारखे दात, देई आयुष्यभर साथ.”



मौखिक आरोग्य दिन



मौखिक आरोग्याची योग्य काळजी हीच आहे,
सुदृढ जीवनाची महत्त्वाची पायरी!



डॉक्टर! याचं खूप पोट दुखतंय! लहान मुलाला कडेवर घेऊन आलेली आई, आणि तिचं ठरलेलं हे वाक्य;

दवाखान्यात दिवसातून एकदा तरी कानावर पडतच. मग आम्हा डॉक्टर मंडळींचा ठरलेला पुढचा प्रश्न असतो, 'झोपेत शी ची जागा खाजवतो का?' पालकांचं उत्तर असतं, हो डॉक्टर! आणि जेव्हा मग डॉक्टर तपासणी अंती सांगतात कि, तुच्या बाळाच्या पोटात जंत झालेले आहेत! तेव्हा पालक आपसूकच सांगतात, हा फार गोड खातो! आणि मग सुरु होते डॉक्टरांच्या समोरच त्या लहानग्याला तंबी देणं, बघ डॉक्टर काका काय सांगत आहेत? सारखं सारखं गोड खाल्ल्याने पोटात किडे होतात. खाणार का मग आता चॉकलेट?

परत चॉकलेट मागितलंस ना? तर मग या डॉक्टर काकांकडेच घेऊन येईल आणि मग ते देतील मोठं इंजेक्शन! बाळ बिचारं लहान तोंड करून ऐकत असतं! पण न ऐकण्याच्या मनः स्थितीत असतात ते पालक. आपलं



मूल सतत गोड खातं आणि म्हणून त्याच्या पोटात जंत झालेत या गोड गैरसमजूतीतून पालक बाहेर यायलाच तयार नसतात. अशा वेळेला माझ्यातला एक शिक्षक डॉक्टर नेहमी जागा होतो आणि त्यातून मी देतो ते आरोग्यशिक्षण आज येथे मांडत आहे. मुळात जंत म्हणजे काय? ते का व कसे होतात? त्यांचं जीवनचक्र कसं चालतं? जंत झाल्यास काय लक्षणे दिसतात? उपचार काय करायला हवेत? याची थोडक्यात माहिती आपण राष्ट्रीय जंतनाशक दिनाच्या निमित्ताने आज या सदरात घेऊ यात!

तर मूळात जंत म्हणजे काय?

सजीव शरीरामध्ये अनेक इतर परकीय जीव आश्रय

घेऊन राहत असतात, त्यापैकी काही सूक्ष्मजीव हे शरीराचा समतोल राखण्यासाठी असल्याने चांगले देखिल असतात. परंतु काही परकीय जीव जे तुलनेने मोठे असतात ते मनुष्य शरीरामध्ये आतड्यांना चिटकून राहतात. मनुष्य शरीराने अन्नपचन प्रक्रियेतून स्वतःच्या पोषणासाठी तयार केलेले पोषकांश आयता शोषून घेऊन शरीरात बांडगुळासारखे वाढू लागतात ज्यांना आपण बोली भाषेत जंत असे म्हणतो.

जंत कसे होतात...?

जंताचा मनुष्य शरीरात प्रवेश अस्वच्छतेच्या कारणाने होतो. तो कसा? तर जंत झालेल्या व्यक्तीच्या शरीरात जंतांचे प्रजनन सुरु होते. जंत आतड्यामध्ये अंडी टाकतात.

अशी अंडी मनुष्याच्या विषेद्वारे शरीराबाहेर

टाकली जातात. उघड्यावर मलमूत्र विसर्जन करणे, किंवा सांडपाण्याचे योग्य नियोजन नसल्यास अशी

अंडी सभोवतालच्या वातावरणातील माती/पाण्यामध्ये मि

सळतात. या दूषित मातीच्या संपर्कात व्यक्ती आल्याने माणसाच्या हाताला, नखाच्या आत ती अंडी चिकटून राहतात. खाताना हात धुण्याची सवय नसल्यास अशी हाताला लागलेली अंडी तोंडावाटे शरीरात प्रवेश करून आतड्यांमध्ये जाऊन तिथे जंतांना जन्म देतात.

फक्त दूषित हातावाटेच जंत पसरतात का?

तर नाही. जंतांचे काही प्रकार शरीरात त्वचेद्वारे सुध्दा प्रवेश घेऊ शकतात. म्हणजेच शरीरावर एखादी उघडी जखम असल्यास तिचा दूषित मातीशी संपर्क आल्यास देखील जंतांचा शरीरात प्रवेश घडतो, आणि अशा



प्रकारे शरीरात आलेले जंत रक्तासोबत हृदयाद्वारे वाहून फुफ्फुसांपर्यंत पोहचवले जातात. फुफ्फुस ही शरीरातील सर्वात दमट आणि आर्द्र जागा असल्याने जंत वाढण्यासाठी पोषक वातावरण तयार होते. जेव्हा जंत वाढू लागतात तेव्हा ते फुफ्फुसांतून बाहेर पडून श्वसनलिकेतून वर चढून अन्न नलिकेत प्रवेश मिळवतात. तिथून पोटापर्यंतचे अंतर पार करून आतड्यांत पोहचतात. फुफ्फुसांत वाढत असलेले असे जंत शरीराबाहेर फेकून देण्यासाठी प्रतिक्रिया म्हणून शरीराद्वारे वारंवार खोकला काढला जातो. त्यामुळे जे मूल वारंवार सर्दी-खोकल्याने आजारी पडत असते त्याला दुसरा तिसरा कोणताही जंतुसंसर्ग झालेला नसून ती जंतबाधा असल्याने आशा मुलांना जंतनाशक औषधांची गरज पडते.

म्हणजेच दूषित हाताने अन्न सेवन करणे जितके धोकादायक तितकेच पायात चप्पल न घालता खेळणे, चप्पल न घालता शौचालयाचा वापर करणे; आणि विशेषकरून स्त्रियांच्या बाबतीत पायाला भेगा पडलेल्या असताना अनवाणी पायाने पाण्याच्या अथवा सांडपाण्याच्या संपर्कात येणे जंत निर्मितीसाठी कारण ठरते.

जंतांचे जीवनचक्र -

- १) दूषित हाताने अन्न सेवन, त्वचेचा संपर्क इ. कारण
- २) दूषित माती/पाण्याशी हाताचा/अनवाणी त्वचेचा संपर्क
- ३) माती/पाण्याशी संपर्क
- ४) विष्टेद्वारे जंत शरीराबाहेर पडणे
- ५) जंतांच्या अंड्यांचा शरीरात प्रवेश
- ६) आतड्यांमध्ये जंतनिर्मिती

जंत बाधेची लक्षणे -

- १) वारंवार आजारी पडणारे मूल
- २) सततचा सर्दी खोकला
- ३) पोटदुखी, अतिसार
- ४) भूक मंदावणे
- ५) कुपोषण
- ६) ऍनिमिया

जंतांना प्रतिबंध कसा करावा?

- १) हात धुणे! विशेष करून जेवणापूर्वी आणि शौचालयाचा वापर केल्यानंतर हात धुणे
- २) नखांची योग्य निगा राखणे
- ३) बंदिस्त स्वच्छतागृहाचा वापर करणे
- ४) शौचालयाचा वापर करताना पायात चप्पल घालणे
- ५) योग्यरीत्या शिजवलेले अन्न खाणे
- ६) स्वच्छ आणि निर्जंतुक पाण्याचा पिण्यासाठी वापर करणे.
- ७) पालेभाज्या, फळं इत्यादी व्यवस्थित धुवून खाणे

जंतांवर उपचार

जंतनाशक उपचार सुलभ आणि निर्दोष पद्धतीने उपलब्ध आहेत. शासकिय आरोग्य केंद्रांमध्ये जंतनाशक गोळी मोफत उपलब्ध असते. तिचे सेवन वैद्यकिय अधिकाऱ्यांच्या सल्ल्याने ठराविक अंतराने कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने करावे.

जंतनाशक दिन

शासन पातळीवर लहान मुलांचे तथा किशोरवयीनांची शारीरिक वाढ व कुपोषण टाळण्यासाठी जंतनाशक दिन हि संकल्पना राबवली जाते ज्यात वय वर्ष १ ते वय १९ या वयोगटातील प्रत्येकास १० फेब्रुवारी या दिवशी जंत नाशक गोळीची मात्रा देण्यात येते. शाळेत जाणाऱ्या मुलांना शाळेतील शिक्षकांकरवी तर शालाबाह्य मुलांना अंगणवाडीताई, आशा ताई तसेच परिचारिका यांच्या मदतीने जंतनाशक गोळी दिली जाते.

खरे पाहता कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याने वैद्यकिय सल्ल्याने सहा महिन्यांच्या अंतराने जंतनाशक गोळी घेण्यास हरकत नाही. परंतु १ ते १९ हा वयोगट शरीराची वाढ, विकास यासाठी महत्त्वाचा असल्याने शासनाने त्याबाबतीत धोरण बनवले आहे ज्याचे अनुकरण इतर वयोगटाच्या व्यक्तींनीही करणे गरजेचे वाटते.



जंताचा प्रार्दुभाव थांबवूया, मुलांना सशक्त बनवूया!

लक्षात ठेवा -

- ▶ उघड्यावर शौचास बसू नये.
- ▶ सभोवतालचा परिसर स्वच्छ ठेवा.
- ▶ स्वच्छ पाण्याने फळे व भाज्या धुवा.
- ▶ नखे स्वच्छ ठेवा व नियमित कापा.
- ▶ पायात नेहमी बूट किंवा चप्पल वापरा.

**राष्ट्रीय जंतनाशक
दिन** 10 फेब्रुवारी



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन**



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



कविता

ती ची चाहूल

स्वागत करुया तिचे जंगी
जग करेल ती रंगीबेरंगी.

काय हवं आहे तिला ?
फक्त या सुंदर जगात प्रवेश,
प्रेमाने स्वागत,
शिक्षणाची जोड,
मायेचा हात.

घेऊनिया शिक्षणाचे धडे
शोधेल ती नवी वाट
राहणार नाही परावलंबी
होईल ती स्वावलंबी.

ती घालेल बदलाचा घाट
दाखवेल सगळ्यांना योग्य वाट
नांदेल गावागावात मुलगा – मुलगी समानता
दूर होईल मुलीच्या जन्माबद्दलची नकारात्मकता.

तिच्यामध्ये आहे अनोखी शक्ती
तीच करू शकेल क्रांती
तिच्याबरोबर होईल घराची प्रगती
आता तरी ओळखा ती मधील शक्ती.
(मुलगी वाचवा मुलगी शिकवा)

आशा दत्तात्रय कवडे

ग्रंथपाल, राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे.

बोन्साय - १३

हसण्याचे खेळण्याचे दिवस बालपणाचे
शाळेमध्ये शिकण्याचे मानसिक विकासाचे
यौवनात पाऊल तिचे अजूनी होते पडायचे
वय नसे बालिकेचे आयुष्याच्या बंधनाचे
खेड्यामध्ये घर होते हातावरी पोट होते
अज्ञानाचे राज्य होते आईच्या मनात होते
उजवणे प्राप्त होते होण्या रक्षण कौमार्याचे
वय नसे बालिकेचे वैवाहिक जीवनाचे
सासरचे घर होते लाजाळूचे झाड होते
नवे नवे नाते होते अर्धवट ज्ञान होते
व्हावयास हवे होते नियोजन कुटुंबाचे
वय नसे बालिकेचे परिपूर्ण संसाराचे
ओढ जीवास लागली वाढ चालू की दोघांची
बाळाची अन् आईची भीती दुबळेपणाची
प्रश्न दोन जीवांचे अवघड प्रसूतीचे
वय नसे बालिकेचे मातृत्वाला पेलण्याचे
धोका कुपोषणाचा तसाचि अपमृत्यूचा
वारंवार आजारांचा महागड्या उपचारांचा
दुष्ट चक्र मागे लागे सदा अनारोग्याचे
वय नसे बालिकेचे यातना या सोसण्याचे
कशासाठी हवी अशी घाई घाई लग्नाची
परिपक्वता मनाची पूर्ण वाढ शरीराची
होई अठराव्या वर्षी पालनही कायद्याचे
योग्य वय बालिकेचे स्वप्न सुखी सांसाराचे

कवियित्री – डॉ. आशा प्रतिनिधी

अखिल भारतीय महिला कवि संमेलन १/११/२००३



मरावे परी अवयवरूपी उरावे

मना मानवा तू, मनाचे सुनावे ।
मरावे परी, अवयवरूपी उरावे ॥
जगी श्रेष्ठ दान, असे रक्तदान ।
परि सर्वश्रेष्ठ, अवयव दान ॥
दानाकडून जाऊ, कृतज्ञतेकडे ।
अवयवदानाने, मन समृद्धीकडे ॥
एक एक अवयव, मिळे गरजवंता ।
पीडा हरी मिळे, आशीर्वाद दाता ॥
निकामी अवयव, त्यासी पुसावे ।
महत्त्व अवयवांचे, जनासी कळावे ॥
मानवी जीव असे, लाख लाख मोला ।
मिळे अवयवदाने, हर्ष पुनर्जन्माचा ॥
कायदा आला, अवयव प्रत्यारोपणाचा ।
कायद्याने करा, संकल्प अवयवदानाचा ॥
जिवंतपणी असो की, मृत्यू अखेर ।
दान सख्ख्या नात्यांत, नको बाहेर ॥
लिह्वर, फुफ्फुस, स्वादुपिंड, मूत्रपिंड ।
जिवंतपणी होते या, अवयवांचे दान ॥
नेत्र, त्वचा अन, अस्थींचे दान ।
करा रे तुम्ही, मृत्यूनंतर दान ॥
रक्ताच्या नात्यातच, होते हे दान ।
आई-वडील, पती-पत्नी, भाऊ, बहीण ॥
व्यवहार नको ह्या, अवयव दानात ।
कायद्याने व्हाल, शिक्षेस पात्र ॥
असंख्य रुग्ण असती, दानाच्या प्रतीक्षेत ।
अवयवदानाने निर्मे, नवजीवन त्यांच्यात ॥
राहा मरणोत्तर, जिवंत जगतात ।
दान अवयवांचे, सदैव ऋणात ॥
चला जागृतीचा, वसा हाती घेऊ ।
गैरसमज दानाचे, चला दूर करू ॥
अवयवदान हेच खरे, जीवन दान ।
जीवनी नवपालवीचे, हेच वहान ॥
दात्याचे ऋण, कसे ते फेडावे ।
मरावे परी, अवयवरूपी उरावे ॥

वैभव मोहन पाटील

श्रीमंतीचे आरोग्य

आरोग्य माझे श्रीमंत आहे, शरीराचे त्यात हित आहे
सांज सकाळी आठवण येते, तोंडामध्ये चिमूट जाते
तंबाखू, खर्चा, गुटखा व गोवा,
हा तर फार आवडता असे मेवा
जगभर आहे त्याचा गवगवा,
आवडी खातो आम्ही जेव्हा-तेव्हा
चटक लागली मन-शरीराशी
मौखिक आरोग्य बिघडविण्याची
मित्रा भेटता, निवांत असता अन झोपेतही,
चंचल मन धूम्रपान करीतसेही
त्रास होता दात, हिरडी, तोंडाला,
तरी आवर न घाले स्वतःच्या मनाला
कधी विचार नाही केला निर्व्यसनाचा,
कर्करोगाने प्रवेश केला कायमचा
केले धूम्रपान मनसोक्त दिवस-रात्र,
अजूनही अज्ञानी मी धूम्रपान भक्त...
काळाने घाला घातला,
मी तर कर्करोग बोलावून घेतला,
मित्रांनो करा चांगला विचारमनी,
तंबाखूजन्य धूम्रपानाला हद्दपार करा जिवनी
जगा निरोगी आयुष्य जीवनभर,
सांगतो बापुराव ध्यानी धरा,
धूम्रपानाचे व्यसन दूर सारा.....

बापुराव गर्जे

आरोग्य सहाय्यक तथा प्रभारी,
आरोग्य शिक्षण अधिकारी
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे-६



प्रवास करताना काळजी घ्या

- लसीकरणाचे दोन्हीही डोस घ्या.
- स्थानिक प्राधिकरणाद्वारे निर्गमित मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करा.
- कोविड अनुरूप वर्तनाचे पालन करा जसे की, मास्क घालणे, इतर प्रवाशांपासून सुरक्षित अंतर ठेवणे, खोकताना आणि शिंकताना रुमाल ठेवणे आणि हात स्वच्छ करणे.
- शक्य असेल तेव्हा खिडक्या उघडा.
- तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असेल तर प्रवास करू नका.



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



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



सहा फुटाचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करून घ्या



लसीकरणाचे दोन्ही
डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



World Health
Organization



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रम

डॉ. रामजी आडकेकर, सह संचालक (कुष्ठरोग व क्षयरोग) आरोग्य सेवा, पुणे - ६

रॉबर्ट कॉकने इ.स. १८८२ मध्ये क्षयरोग हा मायकोबॅक्टेरियम ट्युबरक्युलोसिस नावाच्या जीवाणूच्या संसर्गामुळे होतो हा शोध लावला. परंतु या रोगावर प्रभावी औषधे निघण्यास अनेक दशके वाट पहावी लागली. स्ट्रीप्टोमायसिन, आयसोनिअॅझाइड इत्यादी औषधे क्षयरोगावर प्रभावी ठरू लागली. १९६२ साली केंद्रशासनाने राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम सुरु केला. पुढे रिफॅम्पिसीन, इथमब्युटॉल पायरीझिनॅमाईड इत्यादी औषधांची गुणवत्ता सिध्द झाली व केंद्रशासनाने सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम सुरु केला. महाराष्ट्रात १९९७ ते २००३ टप्प्याने हा कार्यक्रम राबविण्यात आला.

क्षयरोग प्रामुख्याने फुफ्फुसाचा (८० टक्के) व इतर अवयवाचा (२० टक्के) म्हणजे लसीकाग्रंथी, आतडे, मणके, हाडे, गर्भाशय, मुत्रपिंड इत्यादी अनेक अवयवाचा होऊ शकतो. यातील फुफ्फुसाचा क्षयरोग हा संसर्गजन्य होय. हा रोग हवेमार्फत पसरतो. एक थुंकी दुषित व्यक्ती एक वर्षात १० ते १५ व्यक्तींना क्षयरोगाची बाधा पोहोचवितो, इतर एक थुंकी दुषित व्यक्ती १ ते ३ व्यक्तींना क्षयरोगाची बाधा पोहोचविते. क्षयरोगाची बाधा होणे म्हणजे क्षयरोग झाला असे नाही. भारतातील ४० टक्के व्यक्ती क्षयरोगाने बाधित आहेत. मात्र ज्यांची प्रतिका र शक्ती कमी आहे. अशा व्यक्तींना क्षयरोग होऊ शकतो. मधुमेही व्यक्ती, कुपोषित बालके/व्यक्ती, धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्ती, एचआयव्ही बाधित स्टॅरॉइड घेणाऱ्या व्यक्ती, खाणीत काम करणारे कामगार, किडनीचे आजार असणाऱ्या व्यक्तींना मात्र क्षयरोग होण्याची शक्यता अधिक असते.

आपल्या देशात दररोज १००० पेक्षा जास्त म्हणजेच दर तीन मिनीटाला दोन व्यक्तींचा मृत्यु क्षयरोगाने होतो. स्त्रियांमध्ये क्षयरोगामुळे होणाऱ्या मृत्यूंचे प्रमाण जास्त आहे. विशेषतः सामाजिक आणि आर्थिक पुनरुत्पादनक्षम वयोगटा मध्ये असणाऱ्या उच्च मृत्युदरामुळे समाजाची आणि देशाची मोठ्या प्रमाणात आर्थिक हानी होते. सन १९६२ पासून देशात राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात

येत आहे. तथापि त्यामध्ये उपचारावर ठेवलेल्या रुग्णांपैकी केवळ तीस ते चाळीस टक्के रुग्णांना बरे करण्याइतके मर्यादित यश मिळाले. हे पाहता केंद्र शासनाने सन १९९३ पासून काही निवडक ठिकाणी पथदर्शीतत्वावर प्रत्यक्ष निरीक्षणाखाली अल्पमुदतीच्या औषधोपचारासह सुधारीत राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाची सुरुवात केली होती.

१ जानेवारी २०२० रोजी सुधारीत राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचे नाव बदलून आता राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रम (National Tuberculosis elimination Programme) असे नाव ठेवण्यात आले. नावातील बदल हा बदल शाश्वत विकास उद्दिष्टानुसार व रोगाचे उच्चाटन करण्याच्या मोठ्या उद्दिष्टाच्या अनुषंगाने मार्च २०१८ मध्ये पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी २०२५ हे टीबी समाप्त करण्याचे लक्ष्य वर्ष घोषित केले.

जागतिक टीबी अहवालानुसार भारतामध्ये दरवर्षी अंदाजे २७.४ लाख नवीन क्षयरुग्ण तयार होतात. ही संख्या इतर देशांच्या बाबतीत सर्वाधिक आहे. त्यामुळे क्षयरोगाला आळा घालण्याच्या दृष्टीने सरकारने सन २०२५ पर्यंतच टीबी निर्मूलनाचे उद्दिष्ट ठरविलेले आहे. या महत्वाकांक्षी लक्ष्यासाठी सरकारने एक धैर्यशील पाऊल उचललेले असून राष्ट्रीय धोरणात्मक योजना (एनएसपी) विकसित केली आहे आणि स्वीकारलीसुद्धा आहे. टीबी निर्मूलनाचे ध्येय साध्य करणेसाठी एनएसईपीतर्गत अनेक उपक्रम जोडले गेलेले आहेत आणि चालू असलेल्या अनेक उपक्रमांना बळकटी देण्यात आलेली आहे. त्यामुळे टीबी नियंत्रण होण्यास सहकार्य होत आहे. सध्या राज्यातील १०० टक्के लोकसंख्येला राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत प्रत्यक्ष निरीक्षणाखालील औषधोपचार मिळत आहे. केंद्र शासनाने गठीत केलेल्या मुल्यमापन समित्यांनी सर्व जिल्हा व महानगरपालिकांना कार्यक्रमांतर्गत सेवा देण्यापूर्वी भेट दिलेली असून कार्यक्रम राबविण्यासाठी आवश्यक असलेली उच्च दर्जाची पूर्वतयारी पूर्ण झाल्याची खात्री केलेली आहे. आजमितीस ८० जिल्हे (ग्रामीण व महानगरपालिका



योजना

एकत्रित) राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रम राबवित आहेत.

राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमाचे व्हिजन -

टीबीमुळे आजार, दारिद्र्य आणि मृत्यू होऊ न देणे, टीबी मुक्त भारताची निर्मिती करणे.

कार्यक्रमाची उद्दिष्टे - क्षयरोगामुळे विकृती आणि मृत्यू पूर्णपणे थांबविणे. सन २०२५ पर्यंत क्षयरोगाचे निर्मूलन करण्याच्या दिशेने काम करणे

- राज्यातील अपेक्षित सर्व क्षयरुग्णांपैकी ९०% रुग्णांची नोंदणी करणे.
- उपचारावरील नवीन क्षयरुग्णांपैकी ९०% क्षयरुग्ण बरे करणे.
- पुर्नउपचारावरील ८५% क्षयरुग्ण बरे करणे. हे कार्यक्रम ाचे उद्दिष्टे आहे.
- ड्रग रेझिस्टंट क्षयरुग्ण रोगमुक्त होण्याचे प्रमाण वाढविणे
- एचआयव्ही बाधित क्षयरुग्णाचे प्रमाण व त्यांच्यातील मृत्यु दर कमी करणे.
- खाजगी वैद्यकीय क्षेत्रातील क्षयरुग्णांना कार्यक्रमांतर्गत सेवा पुरविणे.

राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमाची कार्यपध्दती -

१) स्पुटम मायक्रोस्कोपीद्वारे व सीबीनॅट उच्चतम दर्जाची निदान पध्दती.

कार्यक्रमांतर्गत संशयित क्षयरोगी अचुक व जलद शोधण्यासाठी फुफ्फुस क्षयरोगाचा संशयित रुग्ण याची व्यापक व्याख्या खालीलप्रमाणे करण्यात आलेली आहे.

अ) सर्वसाधारण व्यक्ती - दोन आठवड्यापेक्षा जास्त दिवस खोकला असलेली कोणतीही व्यक्ती संशयित क्षयरोगी म्हणून संबोधण्यात यावी.

ब) अतिजोखमीच्या व्यक्तीबाबत - दोन आठवड्यापेक्षा कमी दिवस खोकला असला तरी खालील व्यक्तीस संशयित क्षयरोगी म्हणून संबोधण्यात यावे.

- थुंकी नमुना दुषित असलेल्या व्यक्तीच्या संपर्कातील व्यक्ती
- एच.आय.व्ही. बाधित व्यक्ती
- मधुमेही व्यक्ती
- वृद्ध व्यक्ती

- कुपोषित व्यक्ती
- फुफ्फुसाचे इतर विकार असलेली व्यक्ती उदा. सिलीकोसीस/दमा/अस्थमा
- प्रतिकार शक्ती कमी झालेली व्यक्ती
- स्टेरॉइड घेणारी व्यक्ती, मुत्रपिंडाचे रोग असलेली व्यक्ती इत्यादी व फुफ्फुसाचे संशयित क्षयरोगी (संबंधित अवयवाच्या लक्षणानुसार) शोधण्यात यावा अद्ययावत सुक्ष्मदर्शक केंद्रामध्ये उच्च दर्जाच्या बायनॉक्युलर मायक्रोस्कोपद्वारे प्रशिक्षित प्रयोगशाळा तंत्रज्ञानामार्फत थुंकी नमुन्याची तपासणी.
- वरिष्ठ क्षयरोग प्रयोगशाळा तंत्रज्ञानामार्फत स्पुटम मायक्रोस्कोपीच्या उच्च दर्जाची खात्री.
- थुंकी अदूषित क्षयरुग्णांच्या निदानासाठी वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्याकडून डायग्नोस्टिक अल्गोरिथमची काटेकोर अंमलबजावणी.

२) क्षयरोगाचा प्रसार थांबविण्याबाबतचे धोरण (Stop TB Strategy)

जगातील क्षयरोगाचा प्रसार थांबविण्यासाठी जागतीक आरोग्य संघटनेने ६ मुद्द्यांचा समावेश असलेले एक धोरण निश्चित केले. हे ६ मुद्दे खालील प्रमाणे आहेत.

- १) उच्च दर्जाची प्रत्यक्ष निरीक्षण खालील औषधोपचार पध्दती चालू ठेवणे व त्यात वाढ करणे.
- २) क्षयरोगाला लवकर बळी पडणाऱ्या व आर्थिक दृष्ट्या दुर्बल घटकांना तसेच क्षयरोग व एच.आय.व्ही. संसर्गीत रुग्णांना योग्य औषधोपचार करणे.
- ३) प्राथमिक आरोग्य सेवा देणाऱ्या आरोग्य यंत्रणेला बळकट करण्याच्या दृष्टीकोनातून योगदान देणे.
- ४) सर्व आरोग्य सेवा पुरवठादारांना सहभागी करून घेणे.
- ५) क्षयरोगाशी संबंधित सर्वांना (व्यक्ती व संस्था) कार्यक्रमात सहभागी करून सक्षम करणे.
- ६) क्षयरोगाबाबतच्या संशोधनास संशोधकांना प्रवृत्त व समर्थ करणे.

३) प्रत्यक्ष निरीक्षणखाली औषधोपचार -

- चांगल्या दर्जाच्या औषधांचा रुग्णनिःहाय बॉक्सद्वारे विनाव्यत्यय पुरवठा.



योजना

२) डॉट प्रोव्हायडर मिटींग - यामध्ये उपचारावरील क्षयरुग्ण व त्यांना उपचार देणाऱ्या व्यक्तींना सभेमध्ये उपचारासंबंधी माहिती देण्यात येते.

- औषधोपचार नियमितपणे पूर्ण करून वेळोवेळी करावयाची पाठपुरावा तपासणी.
- प्रकृतीत सुधारणा झाल्यावर सुध्दा डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय औषधी बंद न करणे.
- थुंकीदूषित रुग्णाच्या सहवासातील व्यक्तीस लक्षणे आढळल्यास तपासणी करून घेणे.
- आहाराविषयी मार्गदर्शन

रोगप्रसार टाळण्यासाठी उपाययोजना

१) जागतिक क्षयरोग दिन / सप्ताह - २४ मार्च हा दिवस जागतिक क्षयरोग दिन म्हणून पाळला जातो. या दिवशी व सप्ताहात राज्यातील सर्व जिल्ह्यात व प्रत्येक आरोग्य संस्थेमध्ये क्षयरोगाबद्दल जनजागृतीसाठी कार्यक्रम आयोजित करण्यात येतात.

२) सहभागातून आरोग्य शिक्षण - राष्ट्रीय क्षयरोग दूरीकरण कार्यक्रमांतर्गत

- जागतिक आरोग्य संघटना सल्लागार, द युनियन, टाटा इन्सटिट्यूट, रीच, पीएसआय, सीबीसीआय अशा स्वयंसेवी संस्थांच्या सहकार्याने अनेक जिल्ह्यांमध्ये क्षयरोगा संदर्भात

जनजागृतीसाठी काम करतात.

- श्री अभिताभ बच्चन हे क्षयरोगासाठी ब्रॅन्ड अॅम्ब्यासिटर असून त्यांचे सहकार्याने क्षयरोगाविषयीचे जनजागृतीचे काम दूरदर्शन, जाहिराती व पोस्टरद्वारे करण्यात येते.
- आशा कार्यकर्तीप्रमाणे सदयस्थितीत टीबी कायक्रमांतर्गत टीबी चॅम्पियन्स (ज्यांनी टीबी आजाराचे औषधोपचार यशस्वीपणे पूर्ण केलेले आहेत) टीबी आजाराची जनजागृती व सोबतच टीबी क्षयरुग्ण उपचारावर टिकवून ठेवण्याचे काम करणार आहेत. प्रत्येक तालुका युनिटतर्गत दोन टीबी चॅम्पियन्सची यासाठी निवड करण्यात आलेली आहे. त्यामुळे कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट गाठण्यास अधिक सहकार्य होईल.

कार्यक्रमांतर्गत अनेक प्रकारचे आरोग्य शिक्षणाचे उपक्रम राबविण्यात येतात. परंतु क्षयरोगाचे संपूर्ण नियंत्रण करण्यासाठी समाजाचा प्रत्यक्ष सहभाग अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे समाजातील प्रत्येक जाणत्या व शिक्षित नागरीकाने क्षयरोगाविषयी जनजागृती करण्यासाठी हातभार लावल्यास तसेच समाजातील क्षयरुग्णास औषधोपचार पूर्ण करण्यास मानसिक आधार दिल्यास हे सहज शक्य आहे.



जागतिक कर्करोग दिन

कर्करोग होण्याचा धोका कमी करण्याच्या उपाययोजना

- भरपूर प्रमाणात फळे, पालेभाज्या यांचे सेवन करा.
- मद्यपान करू नका.
- नियमित व्यायाम करा.
- तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करू नका.
- हिपॅटायटीस बी ची लस टोचून घ्या.

#CloseTheCareGap





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



टीबी हारेल देश जिंकेल

टीबी जन आंदोलन मोहीम 2021 / क्षयरोग शोध मोहीम 2021

2 सप्टेंबर ते 2 नोव्हेंबर 2021



आता वेळ आहे ती टीबी आजाराला सिक्स मारण्याची



प्रत्येक क्षयरुग्णाला उपचार पूर्ण होईपर्यंत प्रतिमहा रु. 500 इतके अनुदान पोषण आहारासाठी रुग्णाच्या बँक खात्यावर जमा होतात



ईएसआयसीच्या रूग्णालयात डॉक्टर्स आणि नर्ससची तातडीने भरती करण्याच्या सूचना...

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



ईएसआयसीच्या रूग्णालयात डॉक्टर्स आणि नर्स सची तातडीने भरती करण्याच्या सूचना दिल्या.

कर्मचारी राज्य विमा महामंडळाच्या महाराष्ट्र क्षेत्र प्रादेशिक बोर्डाची ११२ वी बैठक मंत्रालयात आयोजित करण्यात आली होती.

बैठकीस ग्रामविकास व कामगार मंत्री तसेच ई.एस. आय.सी.चे अध्यक्ष हसन मुश्रीफ, आरोग्य मंत्री ई.एस. आय.सी.चे उपाध्यक्ष, केंद्रीय आरोग्य सचिव डॉ. निलिमा केरकट्टा, कामगार विभागाच्या प्रधान सचिव विनिता वेद सिंगल उपस्थित होते.

रूग्णालयात डॉक्टर्स आणि नर्ससची एम पीएससीकडून किंवा थेट समुपदेशनद्वारे भरती करण्याचे निर्देश देण्यात आले. अपूर्ण कर्मचारी संख्येमुळे कामगारांना योग्य सुविधा मिळाली नाही, असे होऊ नये यासाठी आवश्यकतेनुसार कंत्राटी पद्धतीने डॉक्टर्स तसेच नर्ससची पदे भरण्यास यावी, असे निर्देश यावेळी दिले.

महामंडळाकडे दाव्यांची प्रतिपूर्ती तात्काळ आणि

जलदगतीने व्हावी, यासाठी आवश्यक मनुष्यबळाची तात्काळ भरती करण्यात यावी. तामिळनाडू तसेच केरळ राज्यांनी अवलंबलेली पध्दत घेण्यात यावी. दावा प्रतिपूर्तीची प्रक्रिया १५ दिवसांच्या आत पूर्ण करावी, यासाठी एक निश्चित कार्यशैली तयार करण्याच्या सूचना करण्यात आल्या.

कर्मचारी राज्य विमा महामंडळाची रूग्णालये अधिक सक्षमपणे तसेच कामगारांना योग्य सुविधा मिळण्यासाठी पीपीपी तत्वाचा वापर करावा, आवश्यक वाटल्यास अन्य रूग्णालयांशी टाय-अप करण्यात यावे, अशा सूचना बैठकीत देण्यात आल्या.

चाकण (पुणे), तारापूर (पालघर) आणि पेन (रायगड) येथे ईएसआयसीची रूग्णालये उभारण्यास तसेच बुटीबोरी येथील रूग्णालय तीन महिन्यामध्ये उभारण्याचा निर्णय यावेळी घेण्यात आला.



कर्करुग्णांवर उपचार करणारे कोल्हापूर कॅन्सर सेंटरचा लोकार्पण सोहळा वृत्त विशेष

कर्करुग्णांवर उपचार करणारे कोल्हापूर कॅन्सर सेंटरचा लोकार्पण सोहळा

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



कर्करुग्णांवर उपचार करणारे कोल्हापूर कॅन्सर सेंटर आता अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने परिपूर्ण होत आहे. अचूक उपचारासाठी मोझॅक-३ तंत्रज्ञान असणारे VERSA HD रेडिएशन थेरपी मशीन बसविण्यात आली. त्यांचे लोकार्पण आज माझ्या हस्ते करण्यात आले. सर्वसामान्य कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना गंभीर आजारातून दिलासा देण्याचे काम या हॉस्पिटल ने केले आहे. अचूक निदान करणारे रेडिएशन थेरपी मशीन बसविल्याबद्दल डॉ. सुरज पोवार यांचे अभिनंदन केले.

यावेळी आमदार प्रकाश आण्णा आवाडे, आमदार पी. एन. पाटील, आमदार राजेश पाटील, आमदार जयंत आसगावकर, जिल्हा परिषद अध्यक्ष राहुल पाटील, व्ही. बी. पाटील, माजी नगरसेवक आदिल फारस, डॉ. रवींद्र हत्तरकी, डॉ. स्वप्निल हुपरीकर उपस्थित होते.

जालना येथे दवाखाना-सह-शाखा कार्यालय (DCBO) उदघाटन केले.



जालना येथे दवाखाना-सह-शाखा कार्यालय (DCBO) उदघाटन केले. दवाखाना सह शाखा कार्यालय हे विमा धारकांना दवाखाना आणि विमा कार्यालय याची सोबतच सुविधा निर्माण व्हावी यातून ही संकल्पना पुढे आली. शाखा कार्यालय हे आमच्या विमाधारक लाभाधर्यांना रोख लाभ मिळावा या हेतूने सुविधा पुरविते. हे कार्यालय वेगवेगळ्या सेवांसाठी एक सुविधा केंद्र म्हणून सुद्धा कार्य करते. तसेच दवाखाना प्राथमिक उपचार, मूलभूत औषधांची तरतूद, उपचारांसाठी उच्च केंद्राकडे संदर्भ (ईएसआय हॉस्पिटल, सुपर स्पेशालिटी टाय अप हॉस्पिटल) रु. १०,००० पर्यंतच्या बिलांची वैद्यकीय परिपूर्ती यासारख्या सेवा प्रदान करते. महाराष्ट्रात असे १५ दवाखाना सहशाखा

कार्यालय (DCBO) मंजूर करण्यात आले आहे. या अगोदर १२ कार्यालये कार्यान्वित झाले आहेत. जालना येथे उदघाटन झालेले कार्यालय धरून राज्यात १३ कार्यालये कार्यान्वित झाले आहेत. या व्यतिरिक्त अहमदनगर व सातारा येथे ही DCBO ची कार्यालय कार्यान्वित होणार आहेत. महाराष्ट्रात वैद्यकीय सेवा घरोघरी पोहोचविणे हे आमचे प्रमुख उद्दिष्ट्ये आहे. या डिसीबीओ कार्यालयाचा एकूण १२००० पेक्षा अधिक व त्यावर अवलंबून असलेल्या कुटुंबियांना फायदा होणार आहे. तसेच १ नोव्हेंबर २०२१ पासून संपूर्ण जालना जिल्ह्यात ESI कार्यरत झाल्यामुळे सुविधांचा किमान २०,००० कुटुंबीय लाभ घेणार आहे.



टेलिमेडीसीन सपोर्टसह डिजिटल इंटिग्रेटेड हेल्थ किओस्क प्रणालीचा शुभारंभ...

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



आयसीआयसीआय फाऊंडेशनच्या सामाजिक दायित्व निधीतुन उपजिल्हा रुग्णालय, अंबड व ग्रामीण रुग्णालय, घनसावंगी जि. जालना येथे उभारण्यात आलेल्या टेलिमेडीसीन सपोर्टसह डिजिटल इंटिग्रेटेड हेल्थ किओस्क प्रणालीचा शुभारंभ करण्यात आला.

आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात अनेक नवनवीन तंत्रज्ञान विकसित होत असून टेलिमेडीसीन सपोर्टसह डिजिटल इंटिग्रेटेड हेल्थ किओस्क हे त्यापैकीच एक आहे. ग्रामीण भागात असलेल्या रुग्णांना टेलिमेडीसीनच्या माध्यमातून तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार देण्यासाठी ही प्रणाली अत्यंत उपयुक्त आहे. या आधुनिक प्रणालीच्या

माध्यमातून रक्तामधील साखर, उच्च रक्तदाब तसेच प्रयोगशाळेत करण्यात येणाऱ्या चाचण्या या ठिकाणी करणे शक्य होणार आहे. या प्रणालीच्या माध्यमातून तपासणी झाल्यानंतर डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधीसुद्धा या ठिकाणी बसवण्यात आलेल्या मेडीसीन डिस्पेन्सरद्वारे मोफत उपलब्ध होणार असून जनतेने या सुविधेचा लाभ घ्यावा.

यावेळी आरोग्य विभागाच्या प्रधान सचिव डॉ. निलिमा केरकट्टा, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अर्चना भोसले, गौरव बुटाला आदींची प्रमुख उपस्थिती होती.



'व्हॅक्सीन ऑन कॉल' लसीकरण मोहीमेचे उद्घाटन....

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



महाराष्ट्र नाही तर देशातील पहिल्या अनोख्या लसीकरण मोहीमेस दि १९ जानेवारी रोजी महाराष्ट्र राज्याचे आरोग्य मंत्री ना. राजेशजी टोपेसाहेब यांच्या शुभहस्ते सुरवात झाली. ही लसीकरण मोहीम म्हणजे प्रगती फाउंडेशनच्या माध्यमातून व प्रगती व्हॅक्सीन एक्सप्रेस अंतर्गत हाती घेण्यात आलेली 'व्हॅक्सीन ऑन कॉल' लसीकरण मोहीम होय.

विशेषतः ज्येष्ठ नागरिकांसाठी राबविण्यात आलेल्या या उपक्रमास परिसरातून उत्तम प्रतिसाद मिळत असून फाउंडेशन मार्फत दुचाकीवर नागरिकांच्या घरी जाऊन लस

देण्यात येत आहे. व्हॅक्सीन ऑन कॉल अंतर्गत नागरिकांच्या लसीकरणाची संपूर्ण माहिती घेऊन त्यापद्धतीने पहिला, दुसरा किंवा बुस्टर डोस देण्यात येत आहे.

गेल्या ४ दिवसांत २४० ज्येष्ठ नागरिकांनी फोन वरून संपर्क साधून आपले लसीकरण करून घेतले असून, परिसरातील १००% नागरिकांचे लसीकरण करून परिसर निर्धोक करण्याचा संकल्प प्रगती फाउंडेशनने केला असून आमच्या या निर्धारस बळ द्यावे ही नम्रतेची विनंती...!





सौम्य/ लक्षणे नसलेल्या कोविड-19 रुग्णांच्या गृह विलगीकरणाविषयी नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न :

गृह विलगीकरणासाठी पात्र रुग्ण कोणता ?

लक्षणे नसलेली प्रकरणे म्हणजे प्रयोगशाळा अहवालानुसार निदान झालेली अशी रुग्ण आहेत ज्यांना कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत आणि खोलीतील हवेत ऑक्सिजनचे प्रमाण 93% पेक्षा जास्त आहे. वैद्यकीयदृष्ट्या निदान सौम्य प्रकरणे म्हणजे अप्पर ट्रेसपीटेटरी टॅक्टची लक्षणे आहेत ज्यांना ताप येतो किंवा नसतो, श्वासोच्छवासाचा त्रास होत नाही आणि खोलीच्या हवेत ऑक्सिजनचे प्रमाण 93% पेक्षा जास्त असते.

वैद्यकीय मदत कधी घ्यावी ?

निराकरण न झालेला उच्च दर्जाचा ताप (3 दिवसांपेक्षा जास्त काळ 100° फॅ पेक्षा जास्त), श्वास घेण्यास त्रास होतो, ऑक्सिजन संपृक्ततेमध्ये (खोलीतील हवेत 1 तामाच्या आत किमान 3 रीडिंग, SpO2 ≤ 93%) किंवा श्वसन दर > 24/मिनिट, छातीत सतत वेदना / दाब, मानसिक गोंधळ किंवा जागृत करण्यास असमर्थता, तीव्र थकवा आणि मायल्जिया (Myalgia)

रुग्णाने स्वआरोग्य निरीक्षण नोंद कशी करावी ?

तारीख आणि वेळ, तापमान, हृदय गती (पल्स ऑक्सिमीटरवरून), SpO2 % (पल्स ऑक्सिमीटरवरून)*, कसे वाटते (चांगले/समान/त्रासदायक), श्वास घेणे (चांगले/समान/त्रासदायक)

गृह विलगीकरण कधी बंद करावे ?

गृह विलगीकरणांतर्गत असलेल्या रुग्णाला चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यापासून किमान 7 दिवस उलटून गेल्यानंतर आणि सलग 3 दिवस ताप नसल्यानंतर त्यांना सर्व सामान्य परिस्थितीत राहता येईल आणि त्यांनी मास्क घालणे सुरु ठेवावे. गृह विलगीकरण कालावधी संपल्यानंतर पुन्हा चाचणी करण्याची आवश्यकता नाही.



योग्य प्रदूषीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि
पाण्याने बारीबारी आणि नियमितपणे
शुवा / हॅन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहाय्य पुढे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणाला कोणतेही लक्षण
दिसल्यास लवकर स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टर
करून घ्या



रुग्णकरणाचे वेळी
दोष घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



मिरज येथील सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर सविस्तर चर्चा

राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यज्ञावकर



मिरज येथील सिव्हिल हॉस्पिटलमध्ये कोरोनाच्या पार्श्वभूमीवर भेट दिली.

या भेटी दरम्यान कोरोना व कोरोनाच्या नवीन व्हेरियंट ओमायक्रॉनच्या नियंत्रणासंदर्भात अधिकारी व डॉक्टर्स यांच्याशी सविस्तर चर्चा केली. तसेच यावर आळा घालण्यासाठी ज्या उपाययोजना करणे आवश्यक आहेत त्याबाबतही संवाद साधला.

या चर्चे दरम्यान सांगली-मिरज-कुपवाड महानगरपालिकेचे माजी महापौर श्री. सुरेश पाटील, मिरज सिविलचे अधिकारी डॉ. श्री. सुधीर नगंदकर, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. शिरीष निरगुडे, डॉ. रुपेश शिंदे, डॉ. मनोहर कचरे, डॉ. वनिता कुलकर्णी, डॉ. राजेश बरदाळे, डॉ. मीना रामतिर्थकर, डॉ. श्रध्दा पोरे, डॉ. नंदकिशोर आस्वार, डॉ. अलका गोसावी, डॉ. रोहित हेरेकर, डॉ. शैलेश भावे, डॉ. रेश्मा चव्हाण आणि इतर कर्मचारी उपस्थित होते.



आय.सी.आय.सी.आय. फाऊंडेशनच्या सहकार्याने फिरत्या दवाखान्यांचे लोकार्पण



जालना येथे आय.सी.आय.सी.आय. फाऊंडेशनच्या सहकार्याने जालना जिल्ह्यासाठी उपलब्ध करण्यात आलेल्या आधुनिक व सर्व सोई-सुविधांनी युक्त अशा पाच फिरत्या दवाखान्यांचे लोकार्पण करण्यात आले. गोरगरीब व गरजूंना फिरत्या दवाखान्यांचा लाभ होणार आहे. फिरत्या रुग्णालयातून जिल्ह्याच्या सर्व तालुक्यातील नागरिकांची तपासणी करण्यात येणार असून कोरोनाबाधितांना फिरत्या रुग्णालयाच्या माध्यमातून कोरोना किटचे वाटप करण्यात येणार, सामाजिक दायित्व निधीतून राज्याच्या ईतर जिल्ह्यातही हा उपक्रम राबवणार आहे.

यावेळी जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अर्चना भोसले, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विवेक खतगावकर,

अतिरिक्त जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. पद्मजा सराफ, जिल्हा लसीकरण अधिकारी श्रीमती जयश्री भुसारे, कौस्तुभ बुटाला, आशिष रंजन, सारंग मोदी, नरेश चौधरी, प्रतिक आचार्य आदींची उपस्थिती होती. ■■■



अवयव दान चळवळ व्यापक...

अवयव दान चळवळ व्यापक व्हावी यासाठी **हर घर है डोनर** मोहिमेची सुरुवात आज करण्यात आली. राज्य शासनाचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग आणि प्रोजेक्ट मुंबई स्वयंसेवी संस्था यांच्या सहयोगाने ही मोहिम राबविण्यात येत आहे.

अवयव दानाचा निर्णय ब्रेन डेड झालेल्या व्यक्तींच्या जवळच्या नातेवाईकांकडून घेतला जातो. पण याबाबत पुरेशी आणि योग्य रित्या जागरूकता निर्माण करण्याची आवश्यकता आहे. यासाठी **हर घर है डोनर** ही योग्य संकल्पना आहे. या चळवळीत शासन आणि स्वयंसेवी संस्था एकत्र आल्या तरच जनजागृती होईल.

यावेळी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त आरोग्य सेवा डॉ. रामास्वामी, यांच्या उपस्थितीत या मोहिमेचा शुभारंभ करण्यात आला.

तसेच प्रोजेक्ट मुंबईचे शिशीर जोशी, रोटो-सोट्टो संस्थेच्या डॉ. सुजाता पटवर्धन, केईएमचे अधिष्ठाता डॉ. रावत आणि डॉ. अनिल उपस्थित होते.

प्रोजेक्ट मुंबई आणि रोटो-सोट्टो संस्था कुटुंबातील प्रत्येकाने अवयव दान करण्याची प्रतिज्ञा करावी यासाठी प्रयत्नशील आहेत. उपक्रमासाठी अमर गांधी फाऊंडेशन स्वयंसेवी संस्था मदत करत आहे. ■■■



कार्यालयाच्या परिसरामध्ये वृक्षारोपण करण्यात आले...



दि. १५/०२/२०२२ रोजी डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे आणि डॉ. स्वप्निल लाळे, सहसंचालक, (हिवताप, हत्तीरोग व जलजन्य आजार) आरोग्य सेवा, पुणे व डॉ. रामजी आडकेकर, सहसंचालक (कुष्ठरोग व क्षयरोग) आरोग्य सेवा, पुणे डॉ. बबीता कमलापुरकर, सहाय्यक संचालक (हत्तीरोग) डॉ. महेंद्र जगताप, राज्य कीटक शास्त्रज्ञ डॉ. अशोक रणदिवे वैद्यकीय अधिकारी तथा मुख्य प्रशासकीय अधिकारी व राजदीप कुलकर्णी, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी या

सर्वांच्या हस्ते कार्यालयाच्या परिसरामध्ये वृक्षारोपण करण्यात आले, तसेच सहसंचालक कार्यालय आरोग्य सेवा, पुणे - ६ यांच्या अंतर्गत सहसंचालक, हिवताप, हत्तीरोग व जलजन्य आजार या कार्यालयाचा कायापलट कामी चांगले काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांना प्रशस्तीपत्र देऊन गौरविण्यात आले. यावेळी कार्यालयातील सर्व अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.



लेखकांना विनंती

- वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकरच सुरु करित आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

- देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकूर प्रसिद्ध होतो.
- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

मार्च २०२२

- ८ मार्च जागतिक महिला दिन व धूम्रपान 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 २०२२

- १ ते ७ एप्रिल अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह
- २ एप्रिल जागतिक अँटीझम जनजागृती दिन
- ७ एप्रिल जागतिक आरोग्य दिन
- ११ एप्रिल जागतिक सुरक्षित मातृत्व दिन
- १४ एप्रिल आयुष्मान भारत-आरोग्यवर्धिनी 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 २०२२

- १ मे जागतिक कामगार दिन
- ३ मे जागतिक दमा दिन
- ५ मे जागतिक प्रसविका दिन
- ८ मे जागतिक रेडक्रॉस दिन व जागतिक थॅमसेमिया 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 डेंग्यू दिन
- १९ मे जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन
- २५ मे जागतिक मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिन
- २८ मे ८ जून आंतरराष्ट्रीय महिला आरोग्य दिन व मासिक पाळी स्वच्छता दिन
- ३१ मे जागतिक तंबाखू विरोधी दिन

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

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





प्रजासत्ताक दिनाच्या मुख्य कार्यक्रमासाठी गडचिरोली येथे राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यझावकर उपस्थित झाले असून आरोग्य विभागाबरोबर बैठक संपन्न झाली. या बैठकीत कोविड संदर्भात व इतर आरोग्य विषयक बाबींवर संवाद साधण्यात आला.

या बैठकीत जिल्हाधिकारी श्री. संजय मीणा यांनी कोविड परिस्थिती व लसीकरणाबाबतची माहिती दिली. लसीकरण शहरी व ग्रामीण लसीकरणाची टक्केवारी पाहून त्यानुसार मोहिमा राबविण्याच्या सूचना यावेळी दिल्या. जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. श्री. अनिल रुडे यांनी जिल्ह्यातील आरोग्य सुविधा व विविध साधीच्या रोगांबाबत देखील माहिती यावेळी सादर केली.

या बैठकीदरम्यान कोविड संसर्गासह आरोग्य सुविधा, दवाखान्यांचे फायर ऑडीट, इलेक्ट्रीक ऑडीट व स्ट्रक्चरल ऑडीटबाबत माहिती जाणून घेतली. तसेच जिल्ह्यातील अहेरी येथील महिला रुग्णालयाच्या पुढील निधीबाबत डॉ. रुडे यांनी राज्य स्तरावरून निधीची आवश्यकता असल्याचे सांगितले असता येणाऱ्या राज्यस्तरीय बैठकीत हा विषय घेणार असल्याचे सांगितले.

याप्रसंगी जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. श्री. संजय जठार, अति. जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. श्री. विनोद मशाखेत्री यांचेसह अन्य आरोग्य अधिकारी व मान्यवर उपस्थित होते.



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 February 2022

Posting on 24th of February 2022

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

प्रवास करताना काळजी घ्या

→ तुम्ही बस स्थानके, जहाज बंदरे आणि विमानतळावर पोहोचता तेव्हा स्थानिक प्राधिकरणाद्वारे निर्गमित कोविड-19 मार्गदर्शक तत्वांचे पालन करा.

→ शक्य असेल तेव्हा खिडक्या उघडा.

→ तुम्हाला कोविड-19 ची लक्षणे आढळल्यास वैद्यकीय अधिकाऱ्यांना कळवा.

→ रांगेत असताना किंवा प्रवास करताना किमान 6 फुटांचे अंतर राखा.



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



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



सहा फुटांचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वताचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट
करण घ्या



लसीकरणाचे दोन्ही
डोस घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



World Health
Organization



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे