अगर इलाज पूरा अपनाया तो बिगड़ी हुई टीबी का हुआ सफाया

डॉट्स का कोर्स अधूरा छोड़ने पर बिगड़ी हुई टीबी (एमडीआर–टीबी) हो सकती है। जिसका इलाज 24 से 27 महीनों तक चलता है।

डॉट्स
पूरा कोर्स । पक्का इलाज

भारत सरकार द्वारा टीबी का इलाज और उच्च गुणवत्ता की दवाईयाँ सभी डॉट् सेन्टर में मुफ्त उपलब्ध है।

केन्द्रीय टीबी प्रभाग, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जनहित में जारी

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

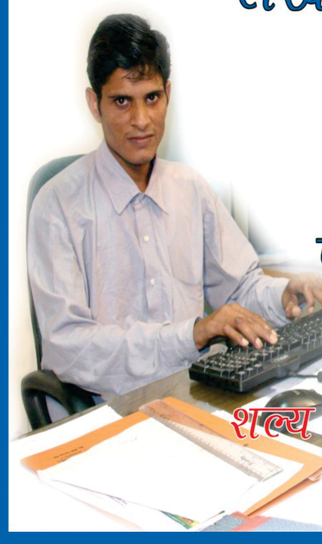
चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्व सन्तु निरामया
राजस्थान

मोहन भैय्या
बधाई हो,
एम॰ डी॰ टी॰ से
उपचार कराया
कुष्ठ रोग का डर
मिटाया।

हम साथ रहेंगे
साथ जीयेंगे।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

लखन की अँगुलियाँ शल्य
चिकित्सा के बाद अब
कम्प्यूटर 'कीबोर्ड' पर
पहले की तरह फ़टाफट
चलती हैं।



शल्य चिकित्सा का उठाएँ लाभ।
मत बनिए औरों पर भार।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

राष्ट्रीय कुष्ठ निवारण कार्यक्रम

लाभार्थी पात्रता

समस्त कुष्ठ रोगी

लाभ लेने की प्रक्रिया

कुष्ठ रोगी के चिन्हीत होने पर नजदीकी चिकित्सा संस्थान के माध्यम से ओषधियां उपलब्ध करवाई जाती है।

लाभ

कुष्ठ रोग को प्राथमिक अवस्था में पहचान कर शीघ्र पूर्ण उपचार करना।
संक्रामक रोगियों का शीघ्र उपचार कर असंक्रामक बनाना।
विकृतियों का उपचार कर रोगियों को समाज का उपयोगी सदस्य बनाना।
स्वास्थ्य शिक्षा द्वारा समाज में फेली भ्रमित अवधारणा को दूर करना।
पी.वी. केस रजिस्ट्रेशन पर आशा को 100 रू. व रोगी को दवा व ईलाज पूर्ण करवाने पर 200 रू प्रदान किये जाते है।
एम.बी. केस रजिस्ट्रेशन पर आशा को 100 रू. व रोगी को दवा व ईलाज पूर्ण करवाने पर 400 रू.।

योजना क्रियान्वयन में आ रही समस्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र – खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी ।
खांड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्व सुलभ निशुल्क
राजस्थान

टीबी से मुक्ति की ओर...

डॉट्स प्रणाली अपनाने के बाद
किसी ने हमारा साथ नहीं छोड़ा.

सिवाए टीबी के.

टीबी-
पक्के इलाज का
पक्का वादा. डॉट्स.

डॉट्स प्रणाली – बलगम की जाँच से लेकर पूरी अवधि तक
स्वास्थ्य कार्यकर्ता की देखरेख में टीबी का *मुफ़्त* इलाज.

सेंट्रल टीबी डिवीज़न, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जनहित में जारी.

डॉट्स सुविधाएं आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ़्त उपलब्ध हैं.

संशोधित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम

लाभार्थी पात्रता

सभी टी.बी रोगी तथा टी.बी. रोग के लक्षण वालें मरीज।
दो सप्ताह से अधिक खांसी अथवा टी.बी के अन्य लक्षण।

लाभ लेने की प्रक्रिया

नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर बलगम की दो निःशुल्क जाँचे करायी जा सकती है।

लाभ

क्षय (टी.बी) रोगीयों को उनके घर के नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र पर चिकित्साकर्मी की देखरेख मे 6–8 माह तक क्षय निरोधक ओषधियों का निःशुल्क सेवन कराया जाता है।

योजना क्रियान्वयन में आ रही समस्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र –

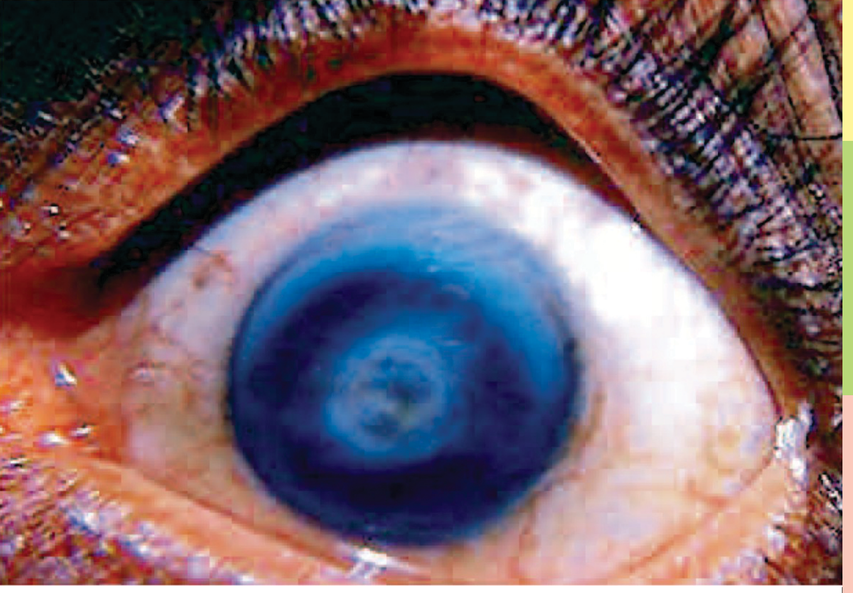
खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी।
खंड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।

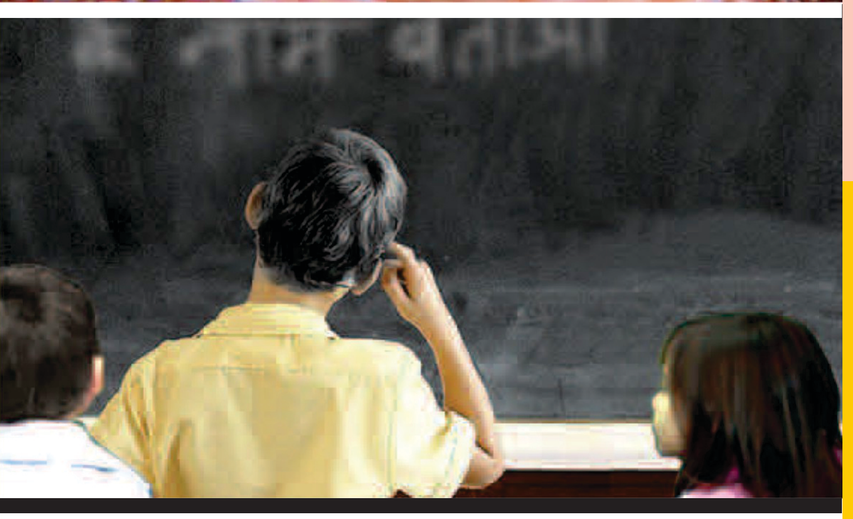
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्व सहज निशुल्क
राजस्थान





राष्ट्रीय अंधता नियंत्रण कार्यक्रम

लाभार्थी पात्रता

1. मोतियाबिन्द रोगी। 2. दृष्टि दोष वाले गरीब स्कूली बच्चे। 3. दृष्टिविहीन। कालापानी, डाईबिटिक, रेटिनोपैथी एवं भेंगापन आदि के रोगी।

लाभ लेने की प्रक्रिया

1. मोतियाबिन्द ऑपरेशन एवं दृष्टि दोष वाले स्कूली बच्चों को चश्में वितरण एवं कालापानी, डाईबिटिक, रेटिनोपैथी एवं भैंगापन के संबंध में संबंधित जिले के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी से संपर्क कर सकते है।
2. आई बैंक सेवाओं हेतु आई बैंक एवं आई बैंक संग्रहण से संपर्क किया जा सकता है।

लाभ

1. मोतियाबिन्द ऑपरेशन हेतु पात्र व्यक्ति जिला अस्पतालों एवं स्टेटिक सेन्टरों एवं स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा आयोजित शिविरों में निःशुल्क ऑपरेशन करा सकता है।
2. 6–14 वर्ष तक के स्कूली बच्चों की स्कीनिंग कर–दृष्टि दोष वाले स्कूली बच्चों को राजकीय अस्पतालों में स्थापित विजन सेंटर एवं स्वयं सेवी संस्थाओं द्वारा गरीब बच्चों को निःशुल्क चश्में वितरण किये जाते है।
3. आई बैंकों में पंजीकृत व्यक्तियों को लोगों द्वारा दान की गई आंखों प्रत्यारोपित की जाती है। सरकारी अस्पतालों, निजी अस्पतालों एवं स्वयं सेवी संस्थाओं के अस्पतालों में पात्र मरीजों के ऑपरेशन किये जाते है ।

योजना क्रियान्वयन में आ रही समस्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र –

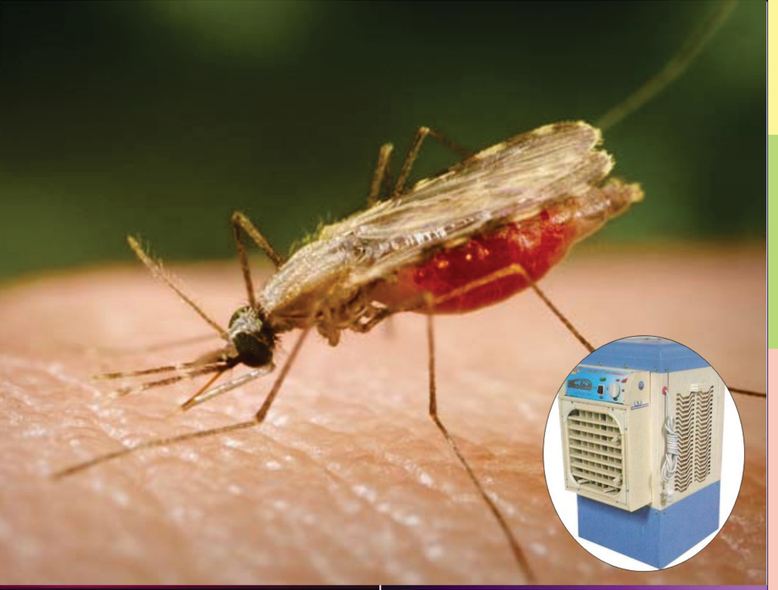
खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी । खंड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।

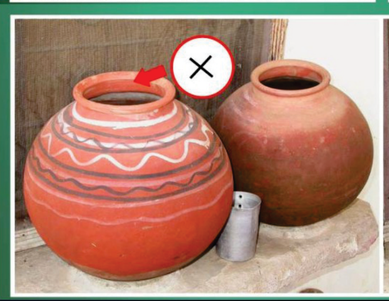
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्व सुलभ निशुल्क
राजस्थान





राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

वैक्टर जनित बिमारियां

मलेरिया, डेंगु, चिकनगुनिया, कालाआजार, फाईलेरिया, जापानी इंसेफ्लाइटिस।

बिमारियों के प्रमुख कारण

कालाआजार बालू मक्की के द्वारा फैलता है और बाकि सभी रोग मच्छरों के द्वारा फेलते है।
डेंगु/मलेरिया का मच्छर साफ पानी में पनपता है।
डेंगु का मच्छर दिन में काटता है व मलेरिया का मच्छर सुबह और शाम के समय काटता है।

बिमारियों से बचाव एवं रोकथाम

स्पष्ट है कि सभी रोगों के वाहक मच्छर एवं मक्खी होते है तो मच्छरों को पनपने से रोकना ही रोगों से बोचाव का सर्वोत्तम उपाय है। आईयें जाने मच्छरों को पनपने सें कैसे रोका जा सकता है।

- ✓ घर के अन्दर व बाहर पूर्णतया साफ सफाई रखें।
- ✓ घर के बाहर नालियों व गड्ढों में पानी इकठ्ठा न होने दें।
- ✓ छत व आंगन में बेकार पड़े खाली डिब्बों, पानी की टंकीयों, गमलों, टायर ट्यूब आदि में पानी इकठ्ठा ना होने दें।
- ✓ सप्ताह में एक बार पानी टंकी, मटके, ड्रम, कूलर आदि को खाली कर कपड़े से पोंछ कर सुखावें।
- ✓ स्वास्थ्य कार्यकर्ता पेयजल स्त्रोत में टेमिफोस नामक दवाई समय समय पर डालें। पानी के स्थाई स्त्रोत में गप्पी/गम्बूशियां नामक मछलियां डालें।
- ✓ कोई भी बुखार मलेरियो हो सकता है अतः तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र/ अस्पताल जाकर खून की जांच करवायें।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्व सुलभ निशुल्क
राजस्थान

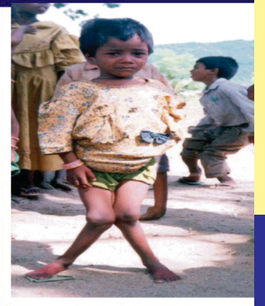
नवजात शिशुओं के लिये राष्ट्रीय टीकाकरण समय सारणी

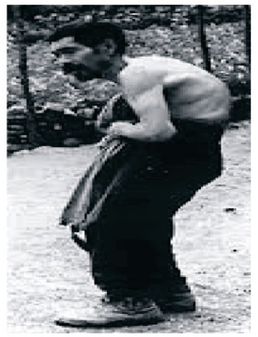
नवजात शिशुओं के लिये

टीका	कब देना है	खुराख	कैसे	जगह
बी.सी.जी.	जन्म के समय या एक वर्ष की उम्र तक जितना जल्दी हो सकें	0.1 मि.ली. (1 माह तक के शिशु के लिये 0.05 मि.ली)	त्वचा के अन्दर (इंट्राडरमल)	बांई ऊपरी बांह पर
हेपेटाईपिट–बी	जन्म के समय या 24 घण्टे के भीतर जितना जल्दी सम्भव हो सकें	0.5 मि.ली	मांसपेशी में	मध्य जांघ का बाहरी हिस्सा
ओ.पी.वी.–0	जन्म के समय या 15 दिनों के भीतर जितना जल्दी सम्भव हो सकें	2 बूंद	मुंह से	मुंह से
ओ.पी.वी.– 1, 2 व 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर	2 बूंद	मुंह से	मुंह से
डी.पी.टी.– 1, 2 व 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर	0.5 मि.ली	मांसपेशी में	मध्य जांघ का बाहरी हिस्सा
हेपेटाईपिट–बी 1, 2 व 3	6 सप्ताह, 10 सप्ताह और 14 सप्ताह पर	0.5 मि.ली	मांसपेशी में	मध्य जांघ का बाहरी हिस्सा
खसरा	9 माह पूरे होने से लेकर 12 माह तक	0.5 मि.ली	त्वचा और मांपेशी की बीच में (सब-कुटेनियम)	दाँई ऊपरी बाह पर
विटामिन ए– पहली खुराख	9 माह पर खसरे के साथ	0.1 मि.ली. (1 लाख आईयू)	मुंह से	मुंह से

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
राजस्थान





राष्ट्रीय फ्लोरोसिस नियंत्रण एवं रोकथाम कार्यक्रम (*NPPCF*)

फ्लोरोसिस रोग के लक्षण

पीले एवं भूरे दाँत, जोड़ों एंव घुटनों में दर्द व जाम हो जाना, हडिड्यों में टेड़ापन, कमर में दर्द / झुकनें एंव गर्दन मोड़ने में परेशानी, मानसिक अवसाद, प्यास बार-बार लगना, कब्ज, पेट दर्द, शारीरिक कमजोरी, नपुसंकता।

इनका सेवन न करें

काली चाय, तम्बाकू, सुपारी, काला नमक, फ्लोराइड युक्त टूथ पेस्ट एवं पानी, कुछ भोज्य पदार्थ एवं कुछ दवाईयाँ जिनमें 1 PPM से अधिक मात्रा में फलोराईड हो।

इनका सेवन करें

इमली, आवला, नींबू, संतरा (सिट्स फल), पीले फल, हरी सब्जियां, गाजर, मूली, टमाटर फ्लोराईड रहित पानी, दूध के उत्पाद, कैल्शियम, आयरन विटामिन-सी, विटामिन-डी युक्त भोजन

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्वे सन्तु निरामया
राजस्थान

राष्ट्रीय केंसर, मधुमेह, हृदय रोग व पक्षाघात बचाव एवं नियंत्रण कार्यक्रम

शरीर द्रव्यमान सूचकांक

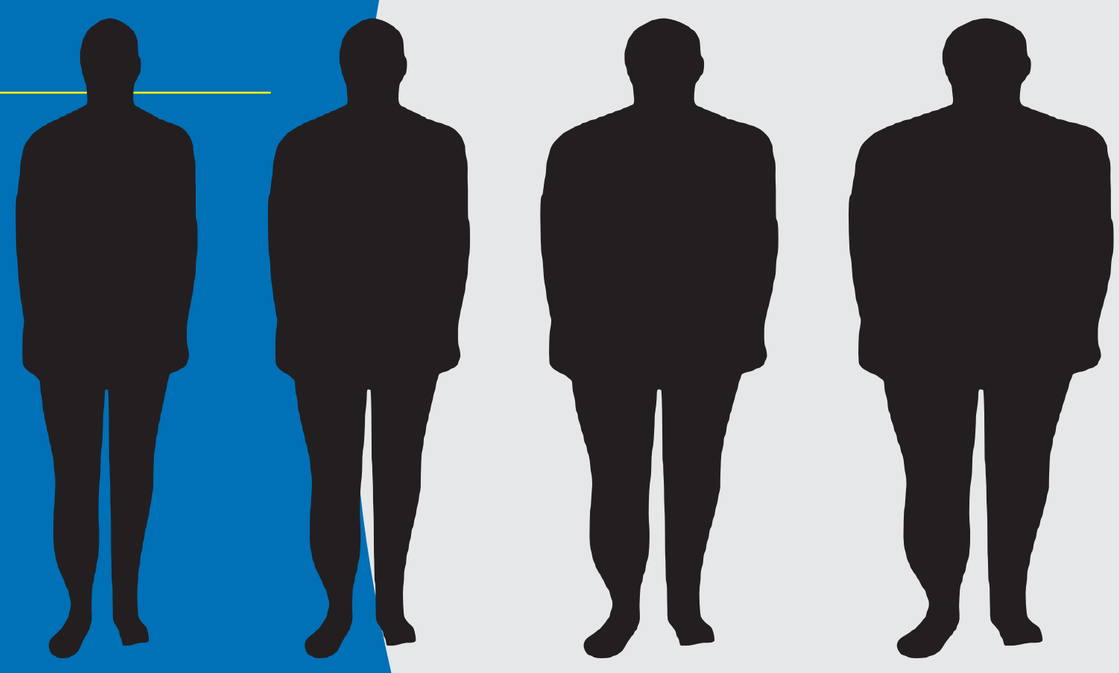
BODY MASS INDEX (BMI)

अपने शरीर का द्रव्यमान जानें

शरीर द्रव्यमान सूचकांक की गणना निम्न प्रकार से की जा सकती है।

$$\text{BMI} = \frac{\text{भार (किग्रा)}}{\text{ऊचाई (मी}^2\text{)}}$$

BMI	निष्कर्ष
< 18.5	कम वजन
18.5 - 24.99	सामान्य वजन
24 - 29.99	ज्यादा वजन
> 30	मोटापा



उदर मोटापा से बचें :-

अपनी कमर की परिधि को मापें:-

सामान्य कमर की परिधि ≤ 90 सेमी, (वयस्क आदमी)

≤ 80 सेमी. (व्यस्क औरत)

जितनी ज्यादा कमर का माप...
उतनी ही छोटा जीवन का रेखा

आज से, अभी से स्वस्थ जीवन की शुरूआत करें

“अपनी जीवनशैली बदलें”

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

निदेशालय चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाएं, जयपुर

WISH

Transforming Primary Healthcare Through Innovations

यौन संचारित संक्रमण (STI) / प्रजनन तंत्र संकमण (RTI)

यौन संचारित संक्रमण (STI) / प्रजनन तत्र संक्रमण (RTI)

वे संक्रमण जो यौन संपर्क के माध्यम से फैलते है, यौन संचारित संक्रमण कहलाते है। इन संक्रमणों का कारण विषाणु (वायरस), जीवाणु (बेक्टरिया) या फफूंद हो सकते है।

लक्षण : जननांग में लाली आना, खुजली एवं जलन होना।
पेट के निचले हिस्से में दर्द होना।
योनि या लिंग के स्त्राव में दुर्गन्ध आना।
लिम्फ ग्रन्थियों में सूजन होना।
पेशाब करते समय जलन या दर्द होना।
जननांगो पर छाले या घाव होना ।

रोकथाम एवं बचाव हेतु उपचार

- रोगी को प्रतिदिन स्नान एवं शारीरिक सफाई हेतु सलाह देवे।
- माहवारी के दोरान विशेष साफ सफाई बरतने का सुझाव देंवे।
- जननांग परीक्षण तथा प्रसव/गर्भपात या कॉपर टी, नसबंदी के दौरान जीवाणु रहित दस्तानों ओजारों का प्रयोग करे।
- गंभीर लक्षण पायें जाने पर रोगी को उच्च चिकित्सा संस्थान पर उपलब्ध विशेषज्ञ से सम्पर्क हेतु प्रेरित करें।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सबके सहज निशुल्क
राजस्थान

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग की निःशुल्क परिवहन सेंवायें

राजीव गांधी मोबाईल मेडिकल यूनिट/मोबाईल मेडिकल वेन।

प्रदेश के आदिवासी, रेगिस्तानी एवं दूरस्थ इलाकों में विशेषकर गरीब महिलाओं एवं बच्चों के लिये निःशुल्क चिकित्सा सुविधाओं हेतु संचालित की जा रही है। जिलें में 1 एमएमयू खमनोर में व 3 एमएमवी क्रमशः भीम देवगढ़ व केलवाड़ा में संचालित है ।

108 एम्बुलेन्स

टोल फ्री नम्बर 108 पर किसी भी मोबाईल या लेण्डलाइन से डायल कर आपातकालीन स्थिति में सेवा का लाभ लिया जा सकता है।

104 जननी एक्सप्रेस

गर्भवती माताओं, प्रसूताओं एवं बीमार नवजात शिशुओं को चिकित्सा संस्थान पर पहुंचाने, पुनः घर तक छोड़ने के लिये निःशुल्क परिवहन सुविधा उपलब्ध करवाई गई है।

बेस एम्बुलेस

राजकीय चिकित्सा संस्थानों पर उपलब्ध बेस एम्बूलेंस के माध्यम से गंभीर रोगियों को उच्च चिकित्सा संस्थान पर रेफर किया गया जाता है।

सारथी

जननी शिशु सुरक्षा योजना के निःशुल्क परिवहन के तहत ग्राम स्तर पर पंजीकृत निजी वाहनों का उपयोग गर्भवती माताओं, प्रसुताओं एवं नवजात शिशुओं को चिकित्सा संस्थान तक पहुंचाने एवं पुनः घर तक निःशुल्क छोड़ा जाता है।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

WISH
Transforming Primary Healthcare Through Innovations

चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं प. क. सेवाएं
सर्वे सन्तु निरामया
राजस्थान