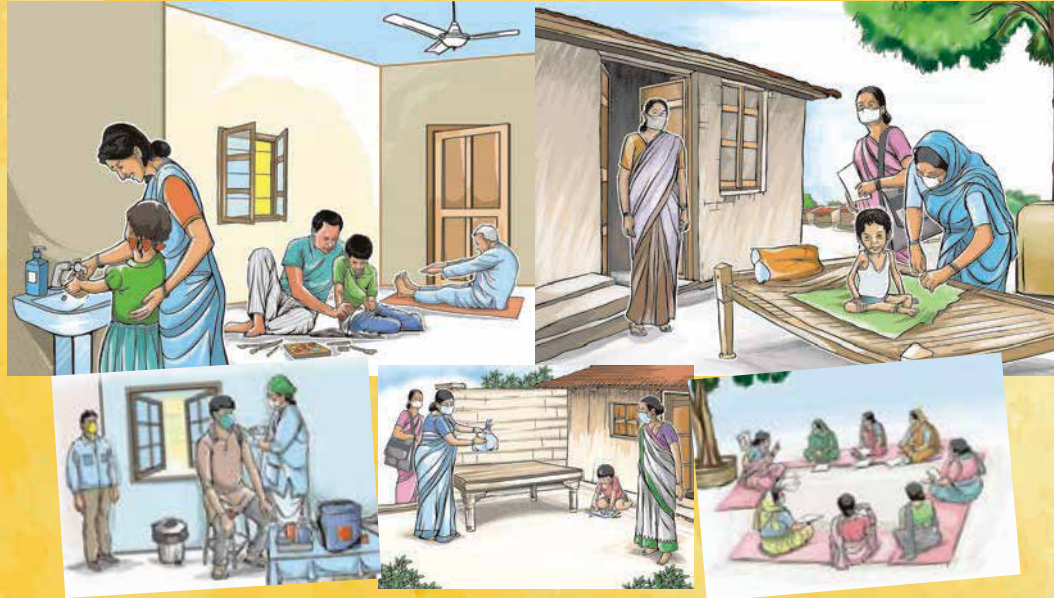




# कोविड-19 और बचपन

( मध्यप्रदेश में बाल केंद्रित साझा पहल के तीन सूत्र )



महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्यप्रदेश



# कोविड-19 और बचपन

( मध्यप्रदेश में बाल केंद्रित साझा पहल के तीन सूत्र )

**Produced & Published Under Regional Nutrition Program – COVID-19 Response Initiative :**

## **Vikas Samvad Samiti**

A-5, Aykar Colony, G-3, Gulmohar Colony,  
Bhopal, M.P. – 462039. Tel +91-755-4252789  
office@vssmp.org | www.vssmp.org

## **Credits :**

### **Concept and Author**

Sachin Kumar Jain and  
Rakesh Kumar Malviya (Vikas Samvad)

### **Input**

Regional Nutrition Program – COVID-19 Response Initiative; Team Vikas Samvad,  
Department of Women and Child Development  
Madhya Pradesh,  
UNICEF Madhya Pradesh,  
Pratibha Srivastava State Coordinator,  
Welthungerhilfe

### **Illustration Design**

Shreesh Shrivastava

### **Designed and Printed by**

Amit Prakashan (Bhopal)

3,500 copies  
September 2021 under project IND 1374

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना ( रीजनल न्यूट्रीशन प्रोग्राम ) –  
कोविड-19 राहत कार्यक्रम के अंतर्गत निर्मित और प्रकाशित :

## **विकास संवाद समिति**

ए-5, आयकर कॉलोनी, जी-3, गुलमोहर कॉलोनी,  
भोपाल, म.प्र. – 462039. फोन +91-755-4252789  
office@vssmp.org | www.vssmp.org

## **श्रेय :**

### **अवधारणा एवं लेखन**

सचिन कुमार जैन एवं  
राकेश कुमार मालवीय ( विकास संवाद )

### **सुझाव एवं सहयोग**

पोषण समृद्ध ग्राम परियोजना – कोविड-19 राहत कार्यक्रम; टीम  
विकास संवाद,  
महिला एवं बाल विकास विभाग, मध्य प्रदेश,  
यूनिसेफ, मध्य प्रदेश,  
प्रतिभा श्रीवास्तव, राज्य समन्वयक, वेल्थुंगरहिल्फे

### **चित्रांकन**

शिरीष श्रीवास्तव

### **सज्जा एवं मुद्रण**

अमित प्रकाशन ( भोपाल )

3,500 प्रतियां  
प्रोजेक्ट IND 1374 के तहत | सितंबर 2021





सम्भावित तीसरी लहर के  
सामुदायिक प्रबंधन के लिए  
3 सूत्रों की श्रृंखला



## पृष्ठभूमि

यह माना जा रहा है कि भारत में कोविड-19 संक्रमण की तीसरी लहर आएगी, लेकिन यदि सभी लोग संक्रमण से बचाव के तरीकों का पालन करेंगे तो सम्भावित है तीसरी लहर बहुत नुकसान नहीं पहुंचा पाएगी। इसके प्रभाव को कम करना संभव है।

अतः यह जरूरी है कि हम संक्रमण के फैलाव की तीसरी लहर को बढ़ने से रोकने के लिए जुट जाएँ।

सरकार, समुदाय, सामाजिक संस्थाएं और सेवा प्रदाता एकजुट होकर पहल करेंगे और तीसरी लहर से सभी नागरिकों और विशेषकर गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और छोटे बच्चों को इससे सुरक्षित रखेंगे।



# परिचय

आज हमें न केवल कोविड-19 की चुनौती का सामना करना है, बल्कि यह भी सुनिश्चित करना है कि कोविड-19 प्रबंधन की व्यवस्था के दौरान बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण की आवश्यकताओं को सम्मानजनक तरीके से समुदाय की सहभागिता सुनिश्चित करते हुए पूरा किया जाए।

इसी सोच को ध्यान में रखते हुए हमने 3-3 सूत्रों की श्रृंखला रची है। ये कुछ बहुत बुनियादी सूत्र हैं, जिन्हें हमें अपने व्यवहार में लाना है। साझा सपना, साझा संघर्ष, साझा कोशिश और साझा अस्तित्व; हमें एक परिपक्व मानव समाज के रूप में परस्पर जिम्मेदारियों का ध्यान रखना होगा और उनका पालन करना होगा।

यह श्रृंखला हमारी पहली पंक्ति के सेवा प्रदाताओं (आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, एएनएम) को अपनी भूमिका निभाने में सहयोगी होगी। इससे हमारे युवाओं, समुदाय के नेतृत्व करने वाले व्यक्तियों और मैदानी सामाजिक कार्यकर्ताओं को भी रचनात्मक योजना बनाने और सामुदायिक पहल करने में मदद मिलेगी।





1

## कोविड-19 का फैलाव

यह समझना जरूरी है कि कोरोना वायरस, जिसके कारण कोविड-19 बीमारी होती है, एक इंसान से दूसरे इंसान में फैलता है। यदि हम यह जान लें कि यह किन रास्तों से फैलता है, तो हम उससे बचाव के तरीके आसानी से अपना सकते हैं।



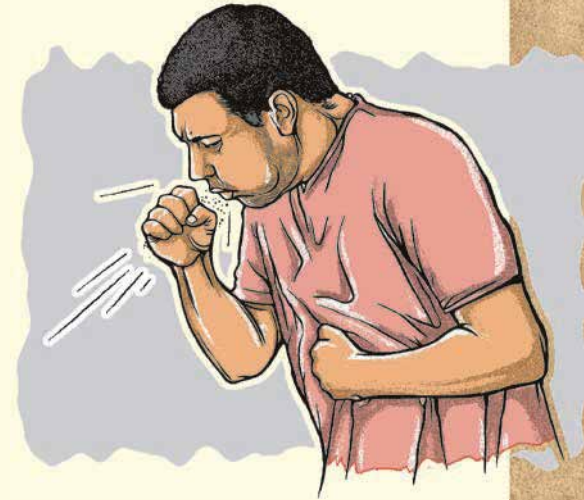
## 3 मूल जानकारियां कोविड-19 संक्रमण की

1. यह संक्रमण इंसान से इंसान में फैलता है।
2. यदि हम किसी संक्रमित व्यक्ति या सतह के संपर्क में आते हैं, तो यह नाक या मुंह के रास्ते से हमारे शरीर में प्रवेश करता है और आगे बढ़कर हमारे फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है।
3. इसके मुख्य लक्षण हैं - बुखार, खांसी, गले में खराश, शरीर में दर्द, थकान, दस्त लगना और सांस लेने में तकलीफ।



## 3 रास्ते कोविड-19 के फैलाव के

1. हमारे शरीर से निकलने वाली छोटी-छोटी बूंदों से ( हमारी सांस, खांसने और छींकने पर लार या नाक से निकलने वाले तरल बूंदों से ) बड़ी बूंदें जमीन पर या किसी सतह पर गिर जाती हैं।
2. हवा के कणों से भी कोरोना वायरस हवा में तैरता रहता है। किसी संक्रमित व्यक्ति से निकले वायरस को हवा के ये कण 6 से 10 मीटर तक फैला सकते हैं।
3. कोरोना वायरस कुछ घंटे तक सतह पर भी सक्रिय रह सकता है। हमारे शरीर से निकल कर यह मेज या दरवाजे के हथ्यों या कुर्सी की सतहों पर गिर जाता है। यदि हम उस सतह को छूने के बाद हाथ अपने मुंह या नाक से छूते हैं, तब यह वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर सकता है।





## 3 लक्षण चेतावनी के

1. तेज बुखार होना।
2. सूखी खांसी का बढ़ना।
3. सांस लेने में समस्या होना, बहुत थकान होना।



2

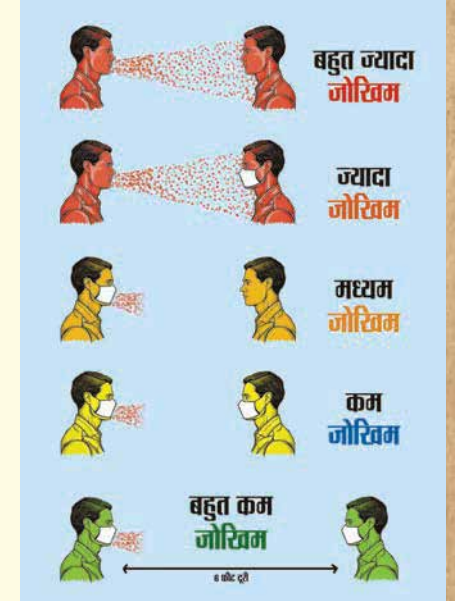
# कोविड-19 से बचाव





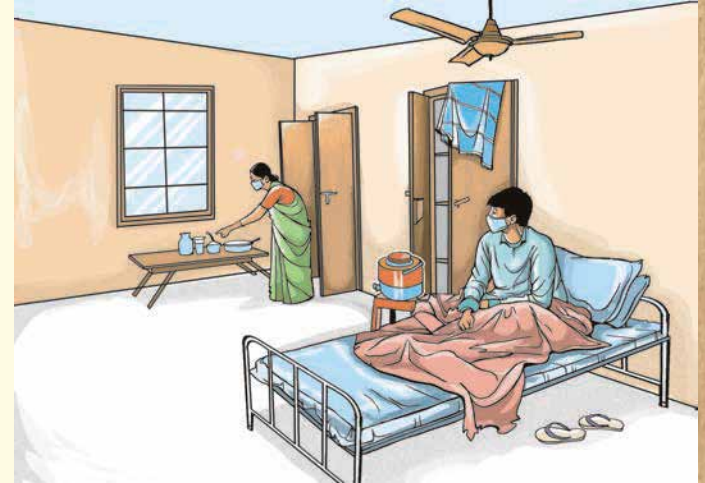
## 3 जरूरी व्यक्तिगत आदतें

1. घर से बाहर निकलने पर दोहरा मास्क जरूर लगाएँ।
2. सावर्जनिक स्थानों पर एक-दूसरे के बीच 6 फिट की शारीरिक दूरी बनाए रखें।
3. साबुन से बार-बार हाथ धोते रहें और अपने हाथ चेहरे पर न ले जाएं। हाथों को विसंक्रमित करने के लिए सेनेटाइजर का उपयोग करें।



## 3 जरूरी सावधानियां

1. घर में हों, कमरे में हों, दफ्तर में, स्कूल या आंगनवाड़ी केंद्र, कारखाने में हों या दुकान पर, हवा के आने और हवा के निकलने की अच्छी व्यवस्था होना चाहिए।
2. जिन जगहों या सतहों को हम छूते हैं ( कुंडे, सांकल, दरवाजे, रेलिंग, हथुथे, जमीनी सतह आदि ), उन्हें कीटाणुनाशक घोल से साफ करते रहें।
3. यदि परिवार का कोई सदस्य संक्रमित हो जाए, तो सम्मान के साथ कुछ दिन अलग रहने की व्यवस्था कर दें। यह इसलिए किया जाता है ताकि कोई उनके संपर्क में न आये और सुरक्षित रहे।





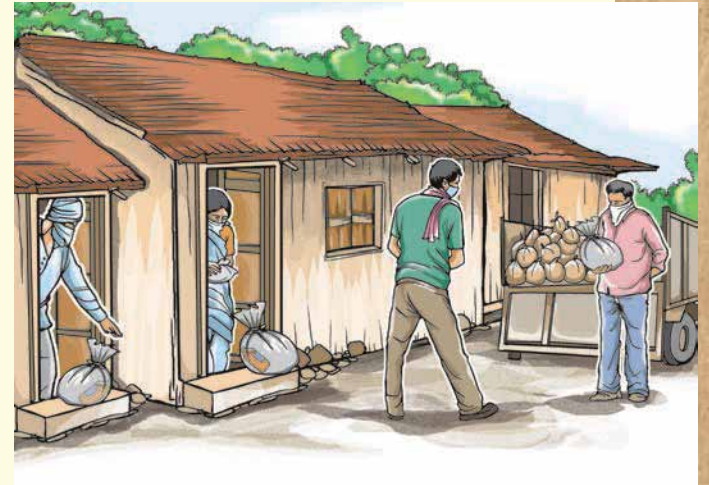
## 3 जरूरी व्यवहार

1. लक्षण या समस्या छिपाने से संक्रमण बढ़ता है। अपनी समस्या को बताएं, ताकि रोग से निजात मिले।
2. ऐसे आयोजनों, कार्यक्रमों में जाने से बचें, जिनमें बहुत सारे लोग आते हैं। अत्यंत जरूरत होने पर ही घर से बाहर निकलें।
3. कोविड-19 बीमारी और टीकाकरण को लेकर किसी भी अफवाह या अंधविश्वास के फेर में ना पड़ें। बस आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, एएनएम या डॉक्टर से समाधान पूछें।



## 3 ताकतें

1. आपसी प्रेम; अच्छा और सरल व्यवहार करना ।
2. आपसी विश्वास; एक दूसरे में विश्वास रखना ।
3. आपसी सहयोग; एक दूसरे की मदद करना ।





## 3 भूमिकाएँ

1. कोविड-19 संक्रमण से बचाव और रोकथाम करना।
2. संक्रमण की स्थिति में घर/समुदाय में ही अच्छे से प्रबंधन ( जब लक्षण न दिखें या मामूली लक्षण हों )।
3. संक्रमण की स्थिति में स्वास्थ्य केंद्र/कोविड देखभाल केंद्र में प्रबंधन ( स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर की सलाह पर )।



## 3 जिम्मेदारियां

1. झूठी एवं अवैज्ञानिक बातों पर विश्वास न करें और न ऐसी बातों को फैलाएं।
2. संक्रमित व्यक्तियों, उनके परिवार के साथ विनम्र व्यवहार करें, बहिष्कार न करें।
3. स्वास्थ्यकर्मियों, सेवाप्रदाताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं से सम्मानजनक व्यवहार।



## 3 समूह के रिश्तों का गठबंधन

1. परिवार और समुदाय
2. पंचायत और सामाजिक संस्थाएं।
3. सेवा प्रदाता और सरकार।





## 3 खराब व्यवहार

1. किसी भी तरह से लक्षणों को छिपाना। मास्क नहीं लगाना और साबुन से हाथ न धोना।
2. बिना जरूरत भीड़ में जाना और शारीरिक दूरी न रखना।
3. पात्र होकर भी कोविड से बचाव का टीकाकरण न खुद करवाना, न किसी को करवाने देना।



## 3 अच्छे व्यवहार

कोविड-19 ने हमें अच्छे स्वास्थ्य और पोषण व्यवहार पर गंभीरता से विचार करने और उन्हें अपनाने के लिए प्रेरित किया है। ऐसे 3 मुख्य व्यवहार हैं -

1. ज्यादा से ज्यादा साफ पानी पीना और तरल पदार्थों का सेवन।
2. उच्च पोषण वाला भोजन और योग करना। बच्चों से घर में ही खेलना, सीखना और संवाद करना।
3. स्वच्छता का ध्यान रखना।



## 3 कदम

हमें सुरक्षित रहना है और हम अपने व्यवहार पर ध्यान रख के सुरक्षित रह सकते हैं, लेकिन फिर भी यदि किसी कारण से संक्रमित हो जाते हैं, तब हमें सरकार द्वारा बनाई गयी व्यवस्था के अनुसार उपचार करवाना चाहिए। इसके 3 मुख्य बिंदु हैं -

1. बुखार, खांसी या गले में खराश होने पर तत्काल खुद को बाकी परिजनों और बच्चों से अलग रखना।
2. जल्दी से जल्दी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर से संपर्क करना और सही उपचार लेना।
3. गंभीर लक्षण दिखने पर पूरे विश्वास के साथ कोविड-19 देखरेख केंद्र / निर्धारित स्वास्थ्य केंद्र / प्राथमिक स्वास्थ्य / सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र / जिला अस्पताल में उपचार लेना।





## 3 जरूरी सलाह

1. घबराएं नहीं, मनोबल मजबूत रखें कि मैं जल्दी स्वस्थ हो जाऊंगा/जाऊंगी।
2. अन्य परिजनों से सहज व्यवहार/संवाद करते रहें।
3. आराम करें और अपनी रुचि का कोई रचनात्मक काम कर सकें तो जरूर करें।

संक्रमण से प्रभावित होने वाले ज्यादातर लोग जल्दी ही स्वस्थ हो जा रहे हैं। याद रखिये कि जल्दी से लक्षणों की पहचान/जांच और उपचार से संक्रमण खत्म किया जा सकता है।



## 3 बातें मन के स्वास्थ्य की

1. अपनों के साथ जीवंत संपर्क में रहिये, यानी परिजन, रिश्तेदार, दोस्त; कोई भी। सोशल मीडिया पर समय कम ही लगाएं। अपने मन की बात कह दीजिए।
2. बस यह सोचिये कि कुछ नया रचना है, नया सीखना। योग करें, किताबें पढ़ें, संगीत सुनें। हमारा खराब बर्ताव हमें भी खुशी नहीं देता है, पर अच्छा बर्ताव खुशी देता है।
3. कोविड-19 समस्या है, लेकिन हमारे पास इसका समाधान भी है। समाधान याद रखिए।



## 3 बदलावकारी योजनाएं

1. अपने भोजन स्रोत ऐसे विकसित करना, जिनसे हमारे खाने की थाली में कम से कम 5 खाद्य समूह ( अनाज, दालें, तेल/घी, हरी सब्जियां, अन्य सब्जियां, दूध, अंडे, कंदमूल आदि ) शामिल हों।
2. हर घर में पोषण बगिया लगाना ताकि सबको अच्छा पोषण मिल सके।
3. मिलजुलकर अपने गाँव / बस्ती की पोषण योजना बनाना।





3

## कोविड-19 का टीकाकरण

टीकाकरण कोविड-19 संक्रमण से बचाव का प्रभावी तरीका है। अभी 18 वर्ष से अधिक उम्र के सभी व्यक्तियों को यह टीका लगाया जा रहा है। जिन्हें कोविड-19 संक्रमण हुआ है, उन्हें यह टीका संक्रमण से मुक्त होने के 3 महीने बाद ही लगेगा। गर्भवती महिलायें और धात्री माताएं भी टीका लगवा सकती हैं।



## 3 बिंदु टीकाकरण के

1. कोविड-19 का टीका सभी वयस्कों को लगाया जा रहा है।
2. टीका दो खुराक में लगाया जाएगा।
3. कोविड-19 संक्रमित व्यक्ति को संक्रमण खत्म हो जाने के 3 महीने बाद टीका लगेगा।



### 3 बिंदु सावधानी के

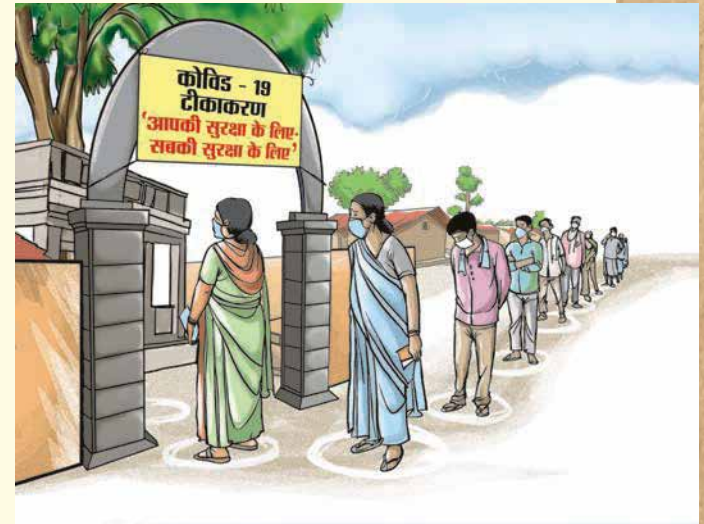
1. टीकाकरण के बाद बुखार आ सकता है, टीका लगाने के स्थान पर थोड़ा दर्द हो सकता है। घबराइये मत, यह कोई समस्या नहीं है।
2. यह टीके के प्रभावी होने का प्रमाण है। इसके लिए स्वास्थ्यकर्ता की सलाह से पैरासिटामोल दवा ली जा सकती है।
3. टीका लगवाने के बाद थोड़ा आराम करें और कुछ दिन मद्यपान न करें।





## 3 सूत्र टीके के प्रभाव के

1. टीका हमें संक्रमण से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करता है।
2. टीका व्यक्ति को गंभीर रूप से संक्रमित होने से बचाता है।
3. टीकाकरण करवाकर आप कोविड-19 संक्रमण की कड़ी को तोड़ सकते हैं।



4

## कोविड-19 से बच्चों की सुरक्षा

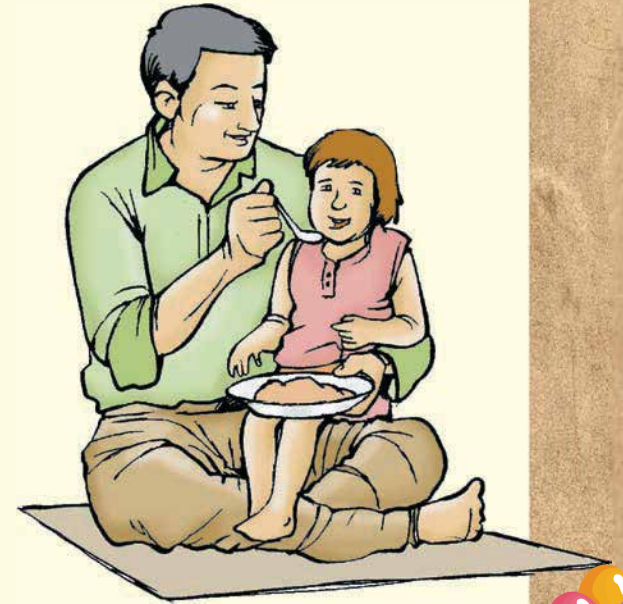
अब कोविड-19 के टीके वयस्कों को लगाने लगे हैं। यदि सभी वयस्क मानकों के मुताबिक जिम्मेदारी से टीके लगवाने लगेंगे, तो बच्चों का इस संक्रमण से बचाव अधिक सुगम हो जाएगा।



## 3 अच्छे परिणाम

अगर वयस्क सुरक्षित रहेंगे या संक्रमित होने पर जिम्मेदाराना व्यवहार करेंगे तो जानते हैं कि वे कौन से 3 अच्छे परिणाम हासिल करेंगे -

1. स्वयं स्वस्थ होंगे।
2. बच्चों को सुरक्षित रखेंगे।
3. कोविड-19 संक्रमण के फैलाव की कड़ी को तोड़ेंगे।





## 3 समूहों की भूमिका

फिर भी अगर किसी कारण से बच्चे संक्रमित हो जाते हैं, तो 3 समूहों की तत्काल भूमिका आती है -

1. परिवार - जल्दी लक्षण को पहचानें और उपचार करवाएं।
2. समुदाय - परिवार से अच्छा और सहयोगी व्यवहार करें। उनका मनोबल बढ़ायें।
3. सेवाप्रदाता - सरकारी स्वास्थ्य व्यवस्था और पंचायत समितियां - परिवार के संपर्क में रहना, लक्षणों की निगरानी करना, जरूरी सेवाएँ और उपचार उपलब्ध करवाना।



## 3 स्तर बच्चों में संक्रमण के

जब बच्चे कोविड-19 संक्रमण के प्रभाव में आ जाते हैं, तब हम सबको मिलकर उन्हें संक्रमण से मुक्त करवाना होगा। बच्चों में कोविड-19 संक्रमण के 3 तल या स्तर हैं-

1. कोई लक्षण नहीं या मामूली संक्रमण के लक्षण- बुखार, खांसी, गले में खराश आदि।
2. मध्यम संक्रमण - तेज सांस, पसली चलना, ऑक्सीजन का स्तर 90% से 93% होना।
3. गंभीर संक्रमण के लक्षण - ऑक्सीजन का स्तर 90% से कम होना।



# 5

## कोविड-19 - बच्चों का पोषण एवं स्वास्थ्य

कोविड-19 संक्रमण के दौर में यह बहुत जरूरी है कि हम गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों की सुरक्षा की व्यवस्था करें। सुरक्षा का यह घेरा परिवार में बच्चों की देखरेख और कुशलता, आंगनवाड़ी केंद्र और स्वास्थ्य व्यवस्था से मिलने वाली सेवाओं और समुदाय में परस्पर सहयोग की व्यवस्था से बनेगा।





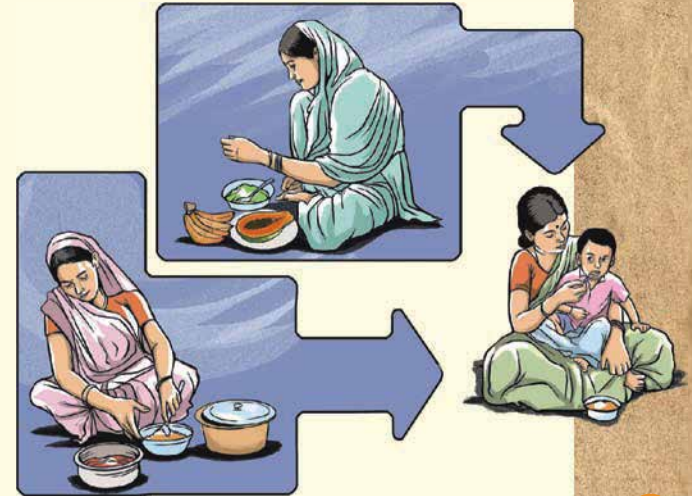
## 3 बातें आंगनवाड़ी केंद्र की

1. संचालन शुरू होने की स्थिति में आंगनवाड़ी केंद्र में नियमित रूप से वृद्धि निगरानी की जायेगी, ताकि बच्चों के विकास पर नजर रखी जा सके। इसके लिए मास्क, दूरी और स्वच्छता का विशेष ध्यान।
2. आंगनवाड़ी केंद्र में स्वच्छता, कुदरती रोशनी रहे। अनावश्यक आवाजाही न हो और जो भी आये वह मास्क लगाकर और साबुन से हाथ धोने के बाद केंद्र में आये।
3. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता नियमित रूप से गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और किशोरी बालिकाओं से निर्धारित मानक व्यवहार का पालन करते हुए संवाद करती रहें।



### 3 सिद्धांत बच्चों के भोजन के

1. गुणवत्तापूर्ण, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला भोजन; सभी खाद्य समूह शामिल हो। भोजन अधिक ना पकाएं, इससे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का नुकसान हो सकता है।
2. संतुलित आहार और भरपूर पानी; जैसे - अनाज, दालें, तेल एवं घी, फल, सब्जियों, फलियां ( जैसे दाल, सेम ), नट/गिरीदार और साबुत अनाज ( जैसे मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ आदि ) और पशुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थ ( जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध )।
3. साफ—सफाई के साथ बनाएं, सभी सब्जियों और फलों को पानी से दो—तीन बार धोकर ही इस्तेमाल करें।



### 3 पोषक तत्व बच्चों के पोषण में

1. विटामिन-सी और जिंक युक्त आहार दें; जैसे संतरा, नींबू, आंवला, पपीता, हरी पत्तेदार सब्जियां, बेर आदि। बच्चों के आहार ( जैसे दाल, सब्जी ) में खाने का कच्चा तेल अतिरिक्त डाल दें।
2. शिशु के लिए छह माह तक मां का दूध ही पर्याप्त पोषण देता है। छः महीने तक कोई भी ऊपरी आहार या पानी भी नहीं। यदि मां को संक्रमण के संकेत हों तो पहले स्तन को साफ करें और हाथ धोएं। ऐसे में मास्क पहनकर ही हमेशा स्तनपान कराएं।
3. 6 माह की उम्र से मां के दूध के साथ ऊपरी आहार देना शुरू करें। प्रोटीन पर खास ध्यान दें; जैसे दाल, सोयाबीन, दूध, यदि खाते हों तो अंडे, चिकन, मछली आदि।





6

## जीवन चक्र

कोविड-19 और गर्भवती महिलायें, धात्री माताएं, बच्चे और  
किशोर अवस्था यानी जीवन चक्र ।



### 3 सूत्र नवजात शिशु के स्वास्थ्य के

1. जन्म के 1 घंटे में स्तनपान करवाना ।
2. बीमारी या कम वजन के संकेत होने पर विशेष देखरेख और जरूरी उपचार दिलाना ।
3. टीकाकरण करवाना ।



### 3 सूत्र छः माह तक के बच्चों के लिए

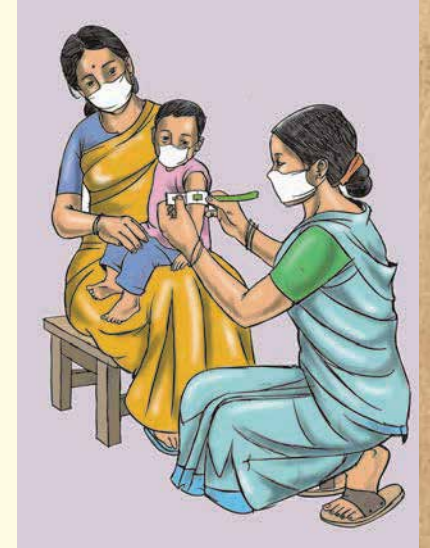
1. 6 महीने तक केवल माँ का ही दूध दें। इसके बाद भी ऊपरी आहार के साथ स्तनपान जारी रहे।
2. शिशु को सभी जरूरी टीके लगवाने ही हैं। इसके साथ ही हर माह आंगनवाड़ी केंद्र में उसका वजन जरूर करवाएं।
3. इस अवस्था में कोई मां या कोई शिशु कोविड-19 संक्रमण से प्रभावित हो जाता है तो भी उसे मां का दूध ही दें।





## 3 सूत्र छः माह से तीन वर्ष तक के बच्चों के लिए

1. छः महीने की उम्र से, मां के दूध के साथ घर में बना हुआ भोजन दें, जो नरम और गाढ़ा हो। दो साल तक उसे स्तनपान कराते रहें।
2. बच्चों को ग्राम स्वास्थ्य पोषण और स्वच्छता दिवस के दौरान आंगनवाड़ी केंद्र पर आशा और एएनएम की मदद से जरूरी टीके लगवाएं।
3. आंगनवाड़ी में बच्चों की नियमित ऊँचाई, लम्बाई और वजन जरूर करवाएं साथ में विटामिन-ए की खुराक दिलाएं। कुपोषण सम्बंधित लक्षण पाए जाने पर सही समय पर इसका प्रबंधन करें।



## 3 सूत्र तीन से छः वर्ष तक के बच्चों के लिए

1. छः महिने की उम्र से मां के दूध के साथ बच्चों के आहार में विभिन्न भोजन समूह शामिल करें। जैसे - अनाज ( गेहूं, चावल, ज्वार, मक्का, कोदो, कुटकी आदि ), दालें ( तुअर, अरहर, मूंग, मसूर आदि ), फलियां, मौसमी फल, सब्जियां, हरी पत्तेदार सब्जियां, पीले नारंगी फल, दूध और दूध से बनी सामग्री, यदि खाते हों तो अंडा, मांस, मछली।
2. बच्चे को कोविड-19 का संदेह या पुष्टि हुई है, तो तय मानकों का पालन करें। याद रखें उसे भयभीत न करें। स्वयं सुरक्षित रहते हुए उससे सहज-सरल व्यवहार करें।
3. नियमित वृद्धि निगरानी और टीकाकरण करवाएं। आंगनवाड़ी में विटामिन-ए की खुराक जरूर दिलवाएं।



## 3 चरण अति गंभीर कुपोषण के प्रबंधन के

1. बच्चों के वजन, लम्बाई/ऊँचाई और उम्र की जानकारी से पता चलेगा कि कोई बच्चा अति गंभीर कुपोषित तो नहीं है। जिस बच्चे का वजन उसकी लम्बाई/ऊँचाई के मान से बहुत कम है, वह अति गंभीर कुपोषित है।
2. क्या अति गंभीर कुपोषित बच्चे में बुखार, तेज सांस चलना, सांस लेने में तकलीफ, दस्त, उल्टी, त्वचा पर फोड़े-फुंसी, पैरों में गड्ढे पड़ने वाले सूजन या उसका खाना न खाना; जैसे संकेत हैं, तो बच्चे को पोषण पुनर्वास केंद्र भेजना है।
3. यदि बच्चे को ऐसे संकेत नहीं हैं तो उसे आंगनवाड़ी के माध्यम से अतिगंभीर कुपोषण के सामुदाय आधारित प्रबंधन कार्यक्रम से जोड़ें।





### 3 नियम अति गंभीर कुपोषण के सामुदायिक प्रबंधन के

1. 6 माह से अधिक उम्र के बच्चे को पोषण युक्त खाना जितना खाए खिलाना। खाने में दाल, तेल/घी, सब्जी, अंडा जरूर शामिल करना।
2. घर में साफ-सफाई रखना और पीने के साफ पानी का इस्तेमाल करना ताकि बच्चे को संक्रमण से बचाया जा सके।
3. इन बच्चों के लिए कुछ जरूरी दवाइयों की किट और अतिरिक्त पोषण आहार मिलेगा। यह बच्चों को जरूर मिले। यदि किसी तरह का संक्रमण हो, तो उपचार की व्यवस्था करें।



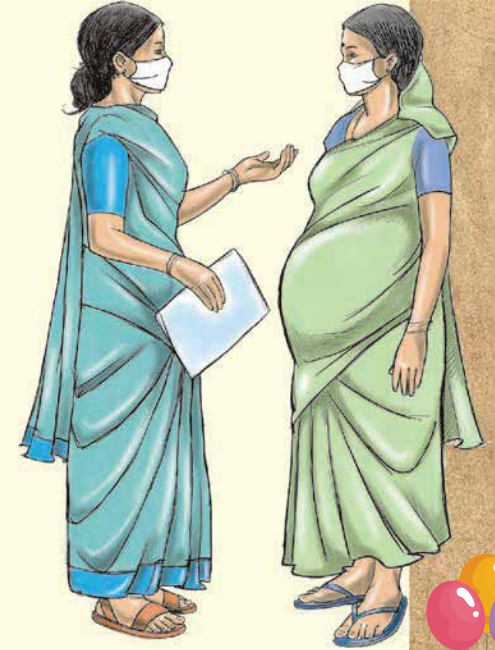
## 3 सूत्र गर्भवती महिलाओं के पोषण के

1. पहली तिमाही - एक बार नाश्ता, तीन बार भोजन और 1 फोलिक एसिड की गोली और पोषण आहार।
2. दूसरी तिमाही - दो बार नाश्ता, तीन बार भोजन, 1 आयरन की गोली, 2 कैल्शियम की गोली ( एक साथ नहीं ) और सिर्फ एक बार कृमिनाशक गोली और पोषण आहार। हर महीने वजन वृद्धि की निगरानी।
3. तीसरी तिमाही - दो बार नाश्ता, तीन बार भोजन, 1 आयरन की गोली, 2 कैल्शियम की गोली ( एक साथ नहीं ) और पोषण आहार। हर महीने वजन वृद्धि की निगरानी।



## 3 सूत्र सुरक्षित गर्भावस्था के

1. पहली तिमाही में ही गर्भावस्था का आंगनवाड़ी में पंजीयन।
2. कोविड-19 दिशा निर्देशों के अनुसार कम से कम चार प्रसव पूर्व जांचें होना और पोषण आहार मिलना।
3. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा और एएनएम द्वारा गर्भवती महिला से निरन्तर संवाद, जरूरी सलाह देना और मनोबल मजबूत रखना।





## 3 तैयारियां ज्यादा जोखिम वाली गर्भावस्था की सुरक्षा की

1. उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था की जल्दी पहचान करना ( जैसे गर्भवती महिला का हीमोग्लोबिन 7 ग्राम/डीएल से कम होना, रक्तचाप घटना-बढ़ना, दुबलापन-मोटापा, मधुमेह, कम लम्बाई, कम उम्र, वजन में सही वृद्धि न होना, गर्भ में एक से ज्यादा बच्चे आदि )।
2. आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं आशा गृह भेंट करें, परामर्श दें और एएनएम निगरानी करें।
3. परिवार की जिम्मेदारी है कि वह गर्भवती महिला को पूरा उपचार और आहार उपलब्ध करवाएं। आराम करने दें।



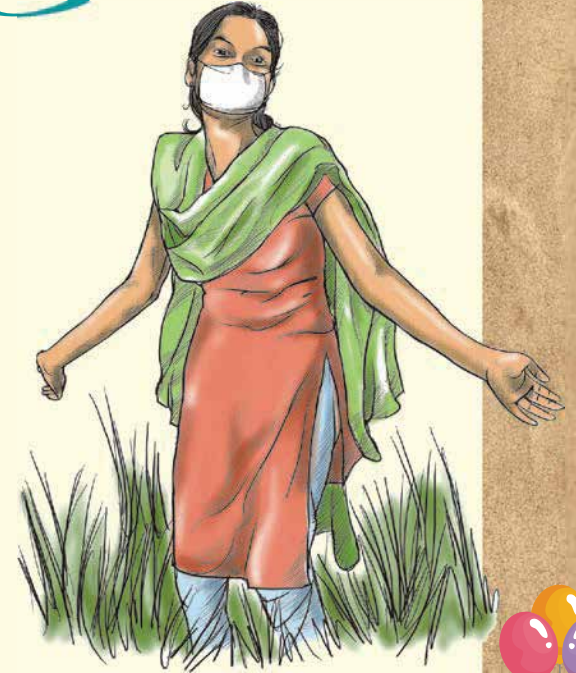
## 3 सूत्र धात्री महिलाओं के लिए

1. शिशु को दिन और रात में स्तनपान करवाती रहें। खुद भी अच्छा पोषण युक्त खाना खाएं। ज्यादा समस्या हो तो कटोरी में दूध निकाल कर चम्मच से पिलायें।
2. यदि माँ को बुखार, सूखी खांसी, साँस लेने में तकलीफ है तो तत्काल डॉक्टर से संपर्क करें। मास्क पहन और साबुन से हाथ धोकर स्तनपान करवाएं। स्तन को भी साफ करें।
3. किसी भी वस्तु या सतह को छूने के पहले उसे सेनीटाइज करें और भोजन पर विशेष रूप से ध्यान दें।



### 3 जरूरतें किशोरियों के स्वास्थ्य की

1. इस उम्र में आने वाले शारीरिक-मानसिक-भावनात्मक बदलावों को समझना। समझ कर उनसे सम्मानजनक, सहज संवाद और व्यवहार करना।
2. अच्छा पोषण उपलब्ध करवाना और माहवारी के दौरान उन्हें सेनेटरी पैड उपलब्ध कराना।
3. उन्हें अपने दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और बात करने की स्वतंत्रता हो, यह सुनिश्चित करना।





7

## हमारी भूमिकाएं, हमारी पहल



## 3 पहल सहयोगिनी मातृ समिति की

1. हमारी जिम्मेदारी है कि हम यह नज़र रखें कि पात्र बच्चों और महिलाओं को नियमित रूप से अच्छी गुणवत्ता का पोषण आहार मिले। सभी बच्चों का हर माह वज़न लिया जाए। कुपोषित बच्चों की घर में अच्छी देखरेख हो।
2. पलायन से वापस आये परिवारों के बच्चों और गर्भवती-धात्री महिलाओं को आंगनवाड़ी सेवाओं से जोड़ना।
3. पोषण, बच्चों और महिलाओं के स्वास्थ्य से सम्बंधित मुद्दों पर पंचायत से संवाद करके, समाधान निकलवाना।



## 3 नारे शौर्य दल के

1. पहला नारा - हर घर में, हर गांव में पोषण बगिया और फलों के पेड़ लगवाना।
2. दूसरा नारा - बाल विवाह अभी नहीं, बाल विवाह कभी नहीं।
3. तीसरा नारा - शौर्य दल की साझा शक्ति, समाज को दिलाये कुपोषण से मुक्ति।





### 3 जिम्मेदारियां पुरुषों की

1. परिवार के बच्चों के साथ खेलें, उनकी देखरेख करें, उनके साथ समय बिताएं। साथ में बच्चों को खाना खिलाएं।
2. परिवार में गर्भवती/धात्री महिला सदस्य के खान-पान और स्वास्थ्य का ध्यान रखें।
3. बच्चों, गर्भवती/धात्री महिला के स्वास्थ्य और पोषण की स्थिति को जानें और सुरक्षा के लिए आगे बढ़ें। आंगनवाड़ी सेवाएँ दिलाने के लिए बच्चों, गर्भवती/धात्री महिला को साथ ले जाएँ।



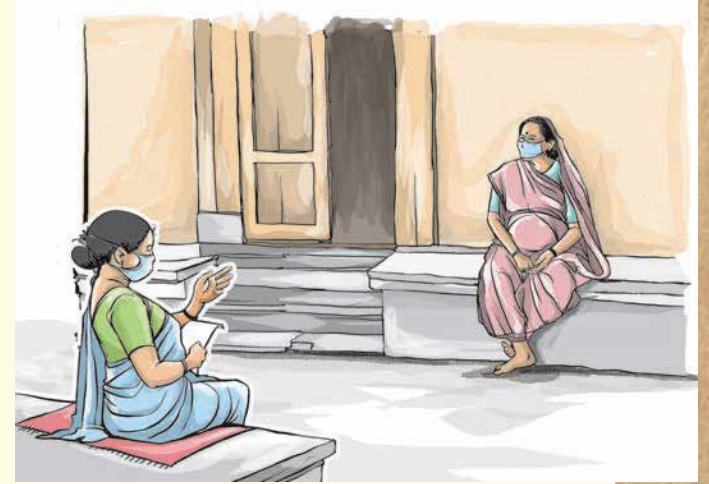
## 3 कदम समाज के

1. मिल कर तय करें कि संक्रमण को प्रवेश नहीं करने देना और आ भी जाए तो उसे बढ़ने नहीं देना है। नेतृत्व कीजिये, योजना बनाइये। आने-जाने वालों की निगरानी करें।
2. सभी समुदायों को जोड़कर गांव/बस्ती के सोशल मीडिया ग्रुप का उपयोग करें। नहीं हों तो बना लें। बाहर के संबंधित लोगों को जोड़ें, ताकि वह आपकी कई तरह से मदद कर पाएं।
3. अपने गाँव/बस्ती में ऐसे परिवारों की पहचान करें, जिन्हें सहयोग की जरूरत होगी। उनका सहयोग करें। अति गंभीर तीव्र कुपोषित बच्चों की देखरेख की व्यवस्था बनाएं।



## 3 कदम सेवा प्रदाताओं के

1. यह मानना कि इस वक्त आपकी भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो गयी है। बच्चों और महिलाओं की शुरुआती बुनियादी सुरक्षा आपके हाथों में है।
2. कोविड-19 के सुरक्षा मानकों का जरूर पालन करना और सबसे करवाते रहना एवं निरंतर समझाईश।
3. सबसे जरूरी है आंगनवाड़ी सेवाओं का जारी रहना और निरंतर बच्चों-महिलाओं की स्थिति की निगरानी करते रहना।





## 3 सूत्र सेवा प्रदाताओं के सहयोग के

1. आंगनवाड़ी, आशा और स्वास्थ्य कार्यकर्ता समाज को सुरक्षित रखने के लिए सर्वेक्षण कर रहे हैं, बुखार-खांसी-गले में खराश की समस्या से प्रभावित व्यक्तियों की पहचान कर रहे हैं, ताकि उन्हें अच्छा उपचार उपलब्ध कराया जा सके। उनसे सम्मानजनक व्यवहार करें। उनकी मदद करें।
2. दवाओं की किट बांटने, अल्प-पोषित बच्चों की देखरेख, गर्भवती महिलाओं और धात्री महिलाओं की प्रसव पूर्व और प्रसव पश्चात जांच में मदद करें।
3. टीकाकरण और बच्चों के नियमित टीकाकरण में मदद करें। किसी भी आपात स्थिति में सहयोग करने के लिए तैयार रहें।



## 3 सूत्र पंचायत के

1. ग्राम सभा के सहयोग से कोरोना रोकथाम और प्रबंधन की योजना बनाएं और समुदाय को बराबर की भूमिका दें। पंचायत निधि से या ग्राम स्वास्थ्य समिति की निधि से व्यवस्था करें। नयी और सही जानकारियों के प्रसार के लिए मुनादी करवाएं।
2. समुदाय के सहयोग से आइसोलेशन की व्यवस्थाएं बनवाएं। जाँच शिविर का आयोजन करें। 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों, अति गंभीर कुपोषित बच्चों और गर्भवती एवं धात्री महिलाओं को पोषण आहार समेत जरूरी सेवाएँ उपलब्ध करवाएं।
3. सभी पंचों और समितियों के सदस्यों को आवश्यक फोन नंबर उपलब्ध करवाएं। बुखार, खांसी, गले में तकलीफ या अन्य बीमारी से प्रभावित व्यक्तियों की पहचान करवाएं।



## 3 पहल युवाओं की

1. आपात स्थिति के लिए वाहन, दवाओं/ऑक्सीजन का इंतजाम सुनिश्चित करें। स्थिति गंभीर होने पर बड़े अस्पतालों से संपर्क करें और सेवा उपलब्ध करवाने की पहल करें।
2. गाँव/बस्ती में ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर आदि का सुरक्षित उपयोग प्रोत्साहित करें। कोई भी संदेहस्पद स्वास्थ्य समस्या है, तो उसे जांच और उपचार के लिए प्रेरित करें।
3. टीकाकरण से सम्बंधित अफवाहों को दूर करने में मदद करें। लोगों को टीकाकरण का पंजीयन करवाने में मदद करें।







## हमारी कार्ययोजना

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**आवश्यक  
10  
आहार समूह**

स्टार्च युक्त (माइयुक्त) आहार  
(चावल, गेहूँ, मक्का, ज्वार, बाजरा,  
साबुदाना, आलू, कन्दयुक्त फल)

अन्य फल  
(संतरा, सेब, केला, अमरूद,  
बेर व अन्य सभी फल)

अन्य सब्जियां  
(फूल गोभी, पत्ता गोभी,  
बैंगन, टमाटर व  
अन्य सभी सब्जियां)

विटामिन ए से भरपूर  
फल एवं सब्जियां  
(आम, पपीता, कद्दू, गाजर,  
शकरकंदी व अन्य सभी प्रकार  
के लाल व पीले  
फल व सब्जियां)

हरी पत्तेदार सब्जियां  
(सभी प्रकार की  
उपलब्ध हरी सब्जियां  
जैसे पालक, मैथी, चौलायी,  
सहजन)

फलियां और मटर इत्यादि  
(सभी प्रकार की दालें, खड़ा मूंग,  
राजमा, चना, लोबिया, सोयाबीन, मटर  
इत्यादि)

सूखे मेवे एवं बीज  
(मूंगफली, कद्दे के बीज, सूर्यमुखी के  
बीज, काजू एवं बादाम इत्यादि)

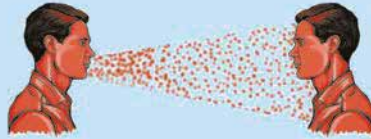
दूध व दूध से बने पदार्थ  
(दूध, दही, पनीर,  
छेना, इत्यादि)

मांसाहार  
(सभी प्रकार के मांसाहार)

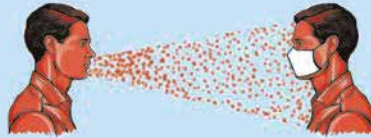
अण्डा  
(सभी प्रकार के अण्डे)







**बहुत ज्यादा  
जोखिम**



**ज्यादा  
जोखिम**



**मध्यम  
जोखिम**



**कम  
जोखिम**



**बहुत कम  
जोखिम**

6 फीट दूरी



**Nutrition Smart  
Community**

