

आरोग्याची माहिती घेऊ आरोग्याची चळवळ बांधू!



प्रकाशक :

‘साथी’ (SATHI- Support for Advocacy & Training to Health Initiatives)

Action Centre of Anusandhan Trust

३/४, अमन टेरेस,

प्लॉट नं. १४०, डहाणूकर कॉलनी

कोथरूड, पुणे- ४११ ०२९

फोन : (०२०) २५४५ १४१३ / २५४५ २३२५

फॅक्स : (०२०) २५४५ १४१३

E-mail : cehatpun@vsnl.com

पहिली आवृत्ती : जानेवारी २०००

सुधारित आवृत्ती : ९ ऑगस्ट २००५, क्रांती दिन

पुनर्मुद्रण : २६ जानेवारी २००७, प्रजासत्ताक दिन

देणगी मूल्य : २० रु.

मुद्रक : मंदार ट्रेडर्स,
कसबा पेठ,
पुणे - ४११ ०११

या पुस्तिकेवर कोणाचाही कॉपी राईट नाही. मोकळेपणाने कोणीही या माहितीचा उपयोग करून घ्यावा. लोकशिक्षणासाठी व ना नफा ना तोटा तत्त्वावर पुस्तिका वापरल्यास परवानगी घेण्याची आवश्यकता नाही. पुस्तिकेबद्दलचा आपला अभिप्राय व पुस्तिकेचा आपण केलेला उपयोग मात्र आम्हांस जरूर कळवावा.

(मलपृष्ठावरील चित्रासाठी लोकवाङ्मय गृह, मुंबई ने प्रकाशित केलेल्या ‘आरोग्याचे लोकविज्ञान’ या पुस्तकाच्या बाळ ठाकूर यांनी रेखाटलेल्या मुखपृष्ठाचा वापर केला आहे.)

आरोग्याची माहिती घेऊ ! आरोग्याची चळवळ बांधू !

साथी प्रकाशन
पुणे

SATHI

Support for **Advocacy & Training to Health Initiatives**

(Action Centre of Anusandhan Trust)

आरोग्यदायी जीवनासाठी या गोष्टी व्हायला हव्यात !

सर्वांना पिण्याचे शुद्ध पाणी

खडकाखालील, बांधलेल्या विहिरीतून किंवा बोअरिंग मधून पिण्यायोग्य पाणी वर्षभर मिळायला हवे. नदी-ओढ्यातले किंवा पावसाळ्यात विहिरीतले पाणी वापरतांना, क्लोरिन पावडर घातली पाहिजे. विहिरीजवळ संडासला कोणी बसू नये, विहिरीची व भोवतालची इतर स्वच्छताही महत्त्वाची असते.

नळातून पाणी देताना नियमित टाकी स्वच्छ करायला

हवी. घरी पाणी वापरताना

ओगराळे वापरावे,

पाण्याच्या भांड्यात

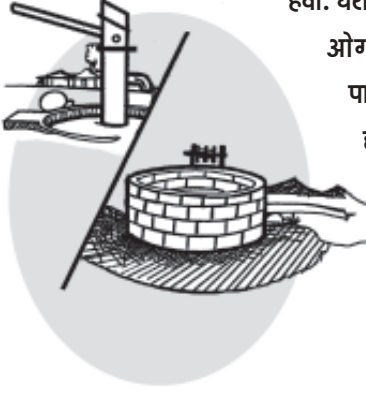
हात बुडवू नये.

स्वच्छतेसाठी

पुरेसे पाणी,

घराजवळ

हवे.



सर्वांना पुरेसा चौरस आहार

पुरेसा चौरस आहार वर्षभर मिळायला हवा. त्यासाठी पुरेशी मिळकत प्रत्येकाला होईल, अशा सामाजिक आणि आर्थिक सुधारणा व्हायला हव्यात. यासाठी अंगणवाडी, मातृत्व अनुदान, रोजगार हमी इ. योजना कार्यक्षमपणे राबवाव्यात. सर्व खेड्यांमध्ये पुरेसे राशन नियमित, स्वस्तात मिळायला हवे. जेवणात जास्त डाळी-उसळी व मासे, पालेभाज्या हव्या. स्वयंपाक करताना लोखंडी भांड्यांचा वापर करावा. विशेषतः लहान मुलांना व बायांना

पुरेसा, सकस

आहार हवा.

पालेभाज्या, फळे

यांच्यासाठी परसबाग

केल्या पाहिजेत.



सर्वांना आरोग्यदायी घरे

आरोग्यासाठी मोकळी, हवेशीर, पुरेसा प्रकाश असणारी घरे हवीत. घराला हवेसाठी पुरेशा खिडक्या व उजेडासाठी झरोका हवा. घरातून धूर बाहेर जाण्यासाठी धुरांडे किंवा निर्धूर चूल हवी. गुरांसाठी वेगळा गोठा हवा. सोयीसाठी व आरोग्यासाठी संडास हवे. संडास स्वच्छ ठेवायला हवे.

स्वच्छ आंगोळीसाठी (विशेषतः

स्त्रियांना) बंद मोरी हवी.

घराजवळ चिखल,

कचरा टाळायला हवा.

त्यासाठी व घरातील

सांडपाण्याचा निचरा

होण्यासाठी बंद

गटारे किंवा शोष-

खड्डा हवा.



आरोग्यदायी पर्यावरण

सांडपाणी साचू नये म्हणून शोषखड्डे हवे. कचऱ्याचे खत करण्याची व्यवस्था हवी. प्लास्टिक पिशव्यांचा वापर टाळायला हवा. सिंचन योजना राबवताना दलदल टाळायला हवी. औद्योगिक प्रदूषण विरोधी कायद्यांची कडक अंमलबजावणी हवी. कृत्रिम कीटकनाशके टाळायला हवीत. झाडी - जंगले राखायला, वाढवायला हवीत.



- प्रत्येक पाड्यात/वाडीत बोअरिंग किंवा बांधीव विहिरीची मागणी करू!
- विहिरीत नियमितपणे (विशेषतः पावसाळ्यात) क्लोरिनची/टी.सी.एल.ची पावडर मिसळली जाण्यावर लक्ष ठेवू!
- रेशनच्या दुकानातून नियमित स्वस्त आणि सगळे धान्य मिळते का? यावर लक्ष ठेवू!

आरोग्य-सेवा लोकांना जबाबदार, लोकांच्या जवळ हवी !

आरोग्य साथी- आरोग्य सेवेचा पाया हवा

प्रत्येक खेड्यात, त्यातील प्रत्येक वाडीत, पाड्यात आरोग्य सेवा मिळायला हवी. त्यासाठी गावातच राहणारे, काही प्रशिक्षण घेतलेलेअनवाणी डॉक्टर्स,आरोग्यसाथी सार्वजनिक निधीतून नेमायला हवेत. साध्या आजारांवर उपचार, लोकांच्या भाषेत आरोग्य-शिक्षण, झाडपाल्याच्या औषधांचा वापर, लोकांना सोबत घेऊन रोग टाळण्यासाठी गावात सुधारणा इ. कामे ते नीट करू शकतात.



लोकांचे सहकार्य मिळाले तर या सर्व कामांसाठी डॉक्टरांपेक्षा हे आरोग्य साथीच सरस ठरतात.

आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी लोकांना विश्वासात घेणे

आरोग्याचे कार्यक्रम राबवतांना आरोग्य सेवकांनी लोकांना विश्वासात घेऊन ते नीट समजावून सांगितले पाहिजेत. या कार्यक्रमातून काय लाभ होणार आहे, लोकांचे सहकार्य त्यासाठी कसे आवश्यक आहे हे समजले तर लोक चांगले सहकार्य करू शकतील. लोकांनी आरोग्याच्या कामासाठी पुढाकार घेतल्यास सरकारने त्याला प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या कामाची लोकांना माहिती होणे व त्यांच्या सेवेचा लोकांनी लाभ घेणे यासाठी आरोग्य-कॅलेंडर कार्यक्रम राबवला पाहिजे.



पारंपरिक औषधांची लागवड व त्यांचे प्रयोग

झाडपाल्याची (जंगलची) अनेक औषधे गुणकारी असतात. अशा निवडक औषधांची प्रत्येक वाडीत लागवड करून त्यांचा वापर केला पाहिजे. ही औषधे गावातच मिळतात. भगतांना व लोकांना त्यांची माहिती असते, त्यांना गावात पैसे पडत नाहीत हा त्यांचा खास फायदा आहे. या झाडपाल्याच्या औषधांचा अभ्यास चालू ठेवला पाहिजे. जी गुणकारी व



निर्दोष आढळतील त्यांचा प्रसार केला पाहिजे.

आजार टाळण्यासाठी कार्यक्रम

विहिरीत नियमित क्लोरिन पावडर घालणे, डासनाशक औषधांची दरवर्षी फवारणी करणे, लसीकरण करणे, परसबाग व वनौषधींच्या लागवडीला प्रोत्साहन, अंगणवाडीतील मुलांना पूरक आहार, आरोग्य-शिक्षण मोहिमा इत्यादी कार्यक्रम आजार टाळण्यासाठी नीट राबवले पाहिजेत, जुलाब, हिवताप इ. आजारांची साथ येऊ नये यासाठी नजर ठेवणारी यंत्रणा हवी.



- गावात आरोग्य साथी कार्यक्रम घेणे.
- गावात आरोग्य सेवा कॅलेंडर कार्यक्रम राबवणे.
- जाणकारांच्या मदतीने गुणकारी झाडपाल्याच्या औषधांची निवड करणे व त्यांचा अभ्यास करणे.

स्त्रियांचे आरोग्य - अन्याय नको, विशेष लक्ष हवे

मासिक पाळीत अमंगल काही नाही

मूल होण्यासाठी मासिक पाळीचे चक्र आवश्यक असते. त्यात अमंगल काही नाही. ज्या रक्तापासून गर्भ वाढतो, ते रक्त मासिक पाळीच्या रक्तापासून वेगळे नसते. त्याला विटाळ समजणे चूक व स्त्रीवर अन्यायकारक आहे. बऱ्याच शिकलेल्या स्त्रिया विटाळ पाळत नाहीत. त्यांचे काहीही नुकसान होत नाही. मासिक पाळीबाबत शाळांमधून

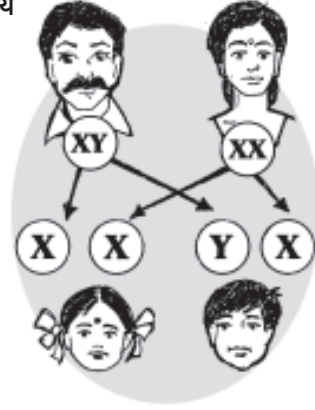


माहिती द्यायला हवी. शाळा न शिकलेल्या स्त्रियांनाही ही माहिती मिळण्यासाठी खास व्यवस्था हवी.

मुलगा होणार की मुलगी?

पुरुषाचे बीज व बाईचे बीज एकत्र येऊन गर्भ राहतो. कोट्यवधी पुरुष बीजांपैकी निम्म्या बीजांमध्ये मुलाचा गुण असतो तर निम्म्यांमध्ये मुलीचा. बाईच्या सर्वच बीजांमध्ये मुलगी करण्याचा गुण असतो. मुलगाचा गुण असलेले पुरुषबीज बाईच्या बीजाला मिळाले तरच मुलगा होतो. म्हणून मुलीच होत असतील तर बाईला दोष देणे चूक, अन्यायकारक आहे. मुळात मुलगाच हवा हा अट्टाहास योग्य नाही.

गर्भाचे लिंग ओळखण्यासाठी सोनोग्राफी करणे अयोग्य व बेकायदेशीर आहे.



मूल-बाळ होत नसेल तर दोघांची तपासणी करा

मूल-बाळ होत नसेल तर नवरा वा बायको यांच्यापैकी कोणातही किंवा त्यांच्या संबंधात कमतरता असते. त्यामुळे डॉक्टरकरवी दोघांची तपासणी केली पाहिजे. जो दोष सापडेल त्यावर उपाय केला पाहिजे.

मूल-बाळ होत नाही म्हणून देवधर्म करणे, बाईला दोष, त्रास देणे, दुसरे लग्न करणे हे अन्यायकारक आहे. दोघांची तपासणी करा व दोषावर उपचार करा. फक्त बाईची तपासणी करणे योग्य नाही.



बाईच्या खास प्रश्नांकडे दुर्लक्ष नको

बाई गरोदर असतांनाच केवळ तिच्या तब्येतीची काळजी घेतली जाते. तेही बाळाच्या आरोग्यासाठी! हे बदलायला हवे. अंगावर पांढरे जाणे, मासिक पाळीच्या तक्रारी (तीव्र दुखी, पाळी वेळेवर न येणे, अंगावर फार जाणे) बायांच्या अशा खास प्रश्नांकडे दुर्लक्ष होते. त्यामुळे बायांना अकारण खूप त्रास होतो. बायांनी न दबता या तक्रारींसाठी डॉक्टरांकडे

जायला हवे. पुरुषांनी यासाठी सहकार्य करायला हवे. सरकारी सेवेत, स्त्री डॉक्टरांतर्फे बायांची तपासणी व्हायची सोय हवी.



- मासिक पाळीबाबत गैरसमज आणि केवळ मुलगाच पाहिजे हा अट्टाहास घालवण्यासाठी प्रयत्न करूया! पुरुषांनाही या प्रयत्नात सामील करूया!
- ज्या जोडप्यांना मूल होत नाही त्यांच्यासाठी तपासणी शिबिर घेणे. दुसरी बायको करण्यास विरोध करणे.

स्त्री संवेदनशील आरोग्य सेवेचे धोरण हवे !

गर्भनिरोधाची जबाबदारी फक्त स्त्रीची नाही

पुरुषांनी गर्भनिरोधासाठी वापरायचे निरोध व नसबंदीची शस्त्रक्रिया दोन्ही उपाय सोपे, निर्दोष व भरवशाचे आहेत. याउलट स्त्रियांनी वापरायच्या साधनांचे आहे. तांबीमुळे काही स्त्रियांना अंगावरून लाल जाणे, कंबर दुखणे, गर्भाशयात जंतुदोष हे त्रास होतात. तर गर्भनिरोधक गोळ्यांमुळेही काही स्त्रियांना वजन वाढणे, मळमळणे, डोकेदुखी, निराशा, थकवा वाटणे हे त्रास संभवतात. असेच त्रास नॉरप्लांट, डेपो-प्रोवेरा इ. साधनांमुळेही संभवतात. 'नसबंदी म्हणजे



नपुंसकत्व' या गैरसमजामुळे व पुरुषी अहंकार यामुळे स्त्रियांवरच 'कुटुंबनियोजना' चा बोझ पडला आहे. ही जबाबदारी पुरुषांनीही उचलायला हवी.



गर्भपात- सकारात्मक दृष्टिकोण हवा

गर्भपाताने स्त्रीला अनेक मानसिक-शारीरिक त्रास होतात. तरीही अनेक स्त्रियांना गर्भपात करून घ्यावा लागतो कारण गर्भ राहणे, मूल होणे, न होणे यावर तिचा ताबा नसतो.

खेड्यांमध्ये गर्भपाताची केंद्रे जवळ नसतात. खाजगी केंद्रे महाग असतात तर सरकारी केंद्रे दूरवर असतात. तिथे अनेकदा हिडिस-फिडिस केले जाते व गर्भपातानंतर कुटुंबनियोजन शस्त्रक्रिया करण्यासाठी दबावही आणला जातो. हे सर्व बदलले पाहिजे.

गर्भपातासाठी साेयीची संवेदनशील

व मोफत सोय व्हायला हवी.



कुटुंबातल्या मारझोडीवर आळा घालू

'बाईचा जन्मच सोसण्यासाठी' या गैरसमजामुळे अनेक स्त्रिया चालता-बोलता लाथाबुक्क्या, टोमणे-शिव्या सहन करतात. काहींची मानसिक घुसमट होऊन जगणंच शाप बनतं तर काही आत्महत्येचा मार्ग स्विकारतात. हा देखील एक आरोग्य प्रश्न व सामाजिक विकार आहे. डॉक्टर, आरोग्य सेवक या विकाराला आळा घालण्यात भूमिका निभावू शकतात. आरोग्य कर्मचाऱ्यांकून या



महिलांना मिळालेली सहानुभूती, तिच्या कुटुंबीयांशी चर्चा व कायदे शीर मदत अत्यांत महत्त्वाची ठरेल.

स्त्री संवेदनशील प्राथमिक आरोग्य सेवा

'स्त्री म्हणजे मुलं पैदा करण्याचं मशिन' या धर्तीवर सध्याचे आरोग्य धोरण आहे. बाळंतपणातील धोका टाळण्यासाठी गरोदर बाईला लोहाच्या गोळ्या मिळतात. परंतु आहाराची हेळसांड, शारीरिक कारणांमुळे होणारा रक्तव्यय लक्षात घेता सर्व वयोगटातल्या महिलांना मोफत लोह गोळ्या वाटप व प्रोत्साहनाचे धोरण हवे. तसेच किशोरवयीन मुला-मुलींना लैंगिक मार्गदर्शन, स्त्रियांमधील म्हातारपणातील हाडे ठिसूळ होण्याची प्रवृत्ती पाहता विशेष उपक्रम,

गर्भपिशाचीचा कॅन्सर वेळीच ओळखण्यासाठी सोपी यंत्रणा या बाबी आरोग्य यंत्रणेने लक्षात घ्याव्यात.



- कौटुंबिक अत्याचार होणार नाहीत यासाठी गावात आधारगट स्थापन करूया!
- प्रा. आ. केंद्रामार्फत गावात रक्तपांढरी निर्मूलन प्रचार व उपचार कार्यक्रम राबवण्याचा आग्रह धरूया!
- किशोरवयीन मुला-मुलींसाठी लैंगिक मार्गदर्शन सत्राचे आयोजन करूया!

गरोदरपणात व बाळंतपणी घ्यायची काळजी

गरोदरपणातील आहार

गरोदर बाईला जास्त आहार हवा, नाहीतर आई व बाळ दोघे कमजोर होतात. जेवणात जास्त डाळ, नाचणी (नागली) व पालेभाजी हवी. जमले तर मासे, अंडी, मटण द्यावे. दिवसातून तीन-चार वेळा थोडे जेवण हवे. जादा आहार दिला तर वार मोठी व बाळ लहान होतो हा गैरसमज आहे. रक्त बनवण्यासाठी चौथ्या महिन्यापासून लोहाची



गोळी घायला हवी. हाडांसाठी कॅल्शियमची गोळी सातव्या महिन्यापासून ते मूल अंगावर पीत असेपर्यंत द्यावी.

गरोदरपणात नियमित तपासणी व लस

गरोदरपणी काही धोका, अडचण असेल तर या तपासणीने तो वेळेवर ओळखता येतो. तसेच आहार व इतर काळजी याबद्दल सल्ला घेता येतो. पहिल्या तपासणीच्या वेळी वजन, उंची मोजतात व सर्व शरीराची तपासणी करतात व रक्त, लघवी, रक्तदाब तपासतात. दर महिन्याच्या तपासणीत गर्भाची वाढ नीट आहे ना व आईची तब्येत ठीक आहे ना हे तपासून पहायला हवे तसेच आईला गरोदरपण, बाळंतपण याबद्दल माहिती, सल्ला मिळायला हवा.

आईला किंवा गर्भाला धोका

असल्यास दवाखान्यात पाठवायला हवे.

सहाव्या व आठव्या महिन्यात धनुर्वात विरोधी लस

मिळायला हवी.



गरोदरपणातील धोक्याची लक्षणे

खालील परिस्थितीत लगेच दवाखान्यात पाठवायला हवे-

अंगावरून रक्त जाणे, बाळाची हालचाल अचानक कमी होणे, डोळ्यांपुढे काळोखी येणे.

खालील परिस्थितीत आधी ठरवून इस्पितळात बाळंतपण करणे योग्य-



आईची उंची वा वजन खूप कमी, आडवे व पायाळू मूल, आधीचे अवघड बाळंतपण, आईला गंभीर आजार असल्यास किंवा गरोदरपणात काही धोक्याची चिन्हे निर्माण झाल्यास.

बाळंतपणात घ्यायची काळजी

घरी बाळंतपण करतांना खालील स्वच्छता पाळा- बाळंतपणाची जागा, कपडे स्वच्छ हवे. दाईचे हात साबणाने स्वच्छ धुतले पाहिजेत. नाळ कापायचे ब्लेड व नाळ बांधायचा दोरा उकळलेला हवा.

खालील परिस्थितीत लगेच इस्पितळात हलवा- दिवस भरायच्या आधीच बाळंतपण, झटके, बाळंतपण लांबणे, अंगावरून हिरवट जाणे, राहून राहून कळ न येता ओटी-पोटात सतत तीव्र दुखी.



- गरोदर बायांची गावातच तपासणी होणे, त्यांना योग्य माहिती, सेवा मिळणे यासाठी संघटित प्रयत्न करणे.
- गरोदर बायांना विशेष आहार आणि आराम देण्यासाठी जनजागृती करणे.
- गावात प्रशिक्षित सुईण नसेल तर त्यासाठी मागणी व सहकार्य करणे.

लहान मुलांच्या आरोग्याबद्दल काळजी

आईचे दूध - बाळाचे अमृत

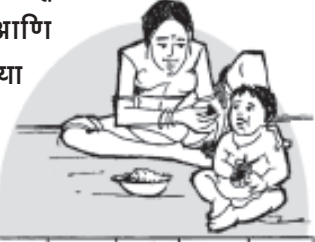
स्तनपानाबद्दल गरोदर बाईचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी नीट प्रयत्न करायला हवे. बाळंत झाल्यानंतर, बाळाला लगेच पाजायला घ्यावे. सुरुवातीचा चीक द्यायलाच पाहिजे. आईने पहिल्या चार महिन्यांपर्यंत बाळाला फक्त अंगावरचे दूध पाजायला हवे. त्यानंतरच्या काळात आईच्या दुधाबरोबरच वरचे अन्न सुद्धा बाळाला द्यायला सुरुवात करायला हवी. बाटलीने दूध पाजल्याने



बाळाला जुलाब होऊ शकतात, ते पूर्णपणे टाळावे. जर अत्यंत आवश्यक असल्यास, वरचे दूध उकळून स्वच्छ चमच्याने पाजावे.

बाळाचे वरचे अन्न

बाळ ४ महिन्यांचे झाल्यानंतर त्याला ताजे आणि थोडे पातळ अन्नपदार्थ द्यायला सुरुवात करायला हवी. उदा. पेज, खिचडी, डाळ, आंबिल इत्यादी. वयाच्या मानाने बाळाला भरपूर अन्न लागते मात्र पोट लहान असल्याने मुलांना दिवसातून ५ ते ६ वेळा खायला दिले पाहिजे. सर्व प्रकारच्या आहारात एक छोटा चमचा स्वयंपाकाचे तेल घालावे. चांगले शिजवलेले मासे, डाळी, शेंगदाणे असे अन्न दिवसातून दोनदा तरी द्यावे. सहज मिळणारी फळे आणि पालेभाज्या मुलांच्या आहारात असाव्यात.



बाळाला वारंवार भरवण्यासाठी घरात कोणी तरी पुरेसा वेळ द्यायला हवा.



बाळासाठी पूरक 'अ' जीवनसत्त्व व लोह

आहारात 'अ' जीवनसत्त्व खूप कमी पडल्यास रतांधळेपणा येतो. तो टाळण्यासाठी ६ महिने ते ५ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना, दर सहा महिन्यात 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस द्यायला हवा. रक्तपांढरी टाळण्यासाठी ६ महिने ते २ वर्षांपर्यंतच्या मुलांना लोहाचे औषध द्यायला हवे. रक्तपांढरी असल्यास लोहाचे पातळ औषध ६ महिने आणि हिरव्या पालेभाज्या, तसेच लोखंडी भांड्यामध्ये शिजवलेले अन्न खायला द्यावे.



हा 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस व लोहाचे पातळ औषध सरकारी योजनेमध्ये नर्सबाई मार्फत मोफत मिळते.

बाळाला वेळेवर व सर्व लसी

सर्व मुलांना वयाच्या पहिल्या वर्षी पुढील लसी मिळायला हव्या-

१. टी. बी. ची लस- जन्मानंतर ९ महिन्याच्या आत.
२. पोलिओचा डोस- जन्मानंतर लगेच व त्यानंतर दीड महिना/अडीच महिना व साडेतीन महिन्याने.
३. ट्रिपलचा डोस- जन्मानंतर दीड/अडीच/साडेतीन महिन्यांनी. (घटसर्प, डांग्या खोकला, धनुर्वात हे आजार टाळण्यासाठी.)
४. गोवरचा डोस - नवव्या महिन्यात.



- लसीकरण कार्यक्रम तसेच अंगणवाडी नीट चालणे, यासाठी संघटित प्रयत्न करणे.
- लहान मुलांच्या व गरोदर बायांच्या पोषणासाठी हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांची परसबाग लावणे.
- लहान मुलांचा आहार व लसी यांची गावकऱ्यांना माहिती देणे.

औषधांचा योग्य वापर व्हायला हवा

गरज तेव्हाच औषध घेणे

औषधे फक्त पूरक काम करतात. आजारामध्ये विश्रांति, उपयुक्त आहार, घरगुती उपाय व इतरांचा आधार - हेही महत्त्वाचे असते. काही वेळा औषधांचे दुष्परिणाम होतात. म्हणून आवश्यक असल्यावरच औषधांचा वापर करावा. काही डॉक्टर जास्त औषधे देतात त्यांना टाळावे.

मात्र रोगजंतुंना मारण्यासाठी औषधे दिली असल्यास, त्यांचा कोर्स पूर्ण करायला हवा. तसेच लोह, कॅल्शियम या गोळ्यांचा कोर्स तीन ते

सहा महिने असतो. तोही पूर्ण करायला हवा.



औषधे स्वस्त कशी होतील?

औषधे मूळ नावांनी तसेच कंपन्यांच्या व्यापारी नावांनी (उदा. अॅस्प्रो, अॅनासिन इ.) बाजारात मिळतात. मूळ नावांची औषधे स्वस्त असतात. म्हणून मूळ नावांचीच औषधं वापरायला पाहिजेत.

औषध कंपन्या अनावश्यक औषधे मिसळून, अशास्त्रीय मिश्रणे बनवतात. (उदा. सर्दीवरची मलमे, शक्तीसाठी जीवनसत्वांच्या बाटल्या, खोकल्यासाठी बाटल्या इ.) ही

महागडी, अशास्त्रीय औषधे घेणे टाळायला पाहिजे.



साध्या आजारात इंजेक्शन घेणे टाळा!

गोळीचा परिणाम अर्ध्या तासात होतो तर इंजेक्शनचा पाच मिनिटात. इंजेक्शनचा एवढाच मुख्य फायदा.

इंजेक्शनची यावेळी गरज असते - गंभीर आजार, बेशुध्दी वा सतत उलट्या, काही लसी इ. देण्यासाठी.

इंजेक्शनचे धोके - हात/पाय लुळापडणे; सुई नीट न उकळल्यास गळू; 'ब' कावीळ व एड्स ची लागण. टोचलेल्या औषधाची अॅलर्जी (वावडे)

असल्यास त्यामुळे

अचानक गंभीर धोकादायक रिअॅक्शन येणे. म्हणून साध्या आजारात इंजेक्शन नको!



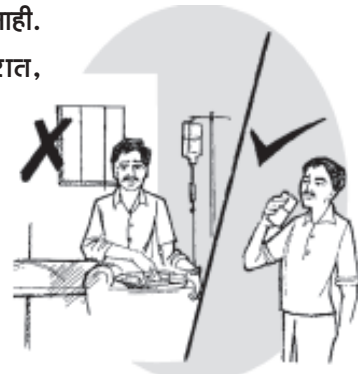
सलाईन म्हणजे मिठाचे पाणी!

खालील परिस्थितीत तोंडावाटे पाणी पिता येत नाही किंवा पुरत नाही. म्हणून शिरेवाटे रक्तातून निर्जंतुक मिठाचे पाणी द्यावे लागते-

सतत उलट्या, बेशुध्दी, वेगाने रक्तस्राव, गंभीर आजार, शस्त्रक्रिया. याशिवाय सतत औषध देण्यासाठी शीरेतून सलाईन द्यावे लागते.

इतर वेळी सलाईन देणे/घेणे चुकीचे आहे. सलाईनने 'ताकद' येत नाही.

साध्या आजारात, पाणी पिऊ शकणाऱ्याला सलाईनची गरज नाही.



- इंजेक्शन व सलाईन याची खरोखर गरज कधी असते व नसते याबाबत जनजागृती करणे.
- भरमसाठ विनाकारण औषधे व गरज नसतांना इंजेक्शन सलाईन देणाऱ्या दवाखान्यांवर सामूहिक बहिष्कार घालणे.
- मूळ नावानेच गावात स्वस्तात औषधे मिळण्यासाठी योजना करणे.

साध्या आजारांवर योग्य उपचार

जुलाबात भरपूर पातळ पदार्थ घ्या!

जुलाब (झाडा) या आजारामध्ये आतड्यातून पाणी पाझरते म्हणून भरपूर पातळ पदार्थ घ्यावे. (पेज, आंबिल, इ.) शोष, तोंडाला कोरड पडू लागल्यास याशिवाय 'घरगुती' सलाईन घ्यावे. त्यासाठी दर जुलाबानंतर एक ग्लास पाण्यात दोन चमचे साखर, तीन बोट्यांच्या एक चिमटी एवढे मीठ घालावे. जुलाब चालू असेपर्यंत

हे सरबत पाजणे/पिणे चालू ठेवा. जुलाबात सहसा औषधांची गरज नसते. बाळाला आईचे दूध व इतर मोठ्यांना हलके जेवण चालूच ठेवावे.



घरगुती उपायांनी ताप कमी होऊ शकतो !

तापावर वैद्यकीय उपचारासोबत, खालील घरगुती उपाय करा-

रुग्णास जास्त पांघरूण न घालता खिडक्या दारे उघडी ठेवा. ताप जास्त असेल तर रुग्णाचे संपूर्ण अंग ओल्या फडक्याने सतत पुसावे. भरपूर पाणी, पातळ पदार्थ घ्यायला द्या. पॅरासिटॅमॉल ही साधी गोळी घेतल्यावर ताप तात्पुरता उतरतो. ज्या आजारामुळे ताप आला आहे, त्यावर उपचार करण्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घ्यायला हवा.



साधा सर्दी खोकला- घरगुती उपाय पुरतात

सर्दी-खोकला ५-७ दिवसात सहसा आपोआपच बरा होतो. नाक चोंदल्यास, गरम पाण्याची वाफ, खोकल्यावर तुळशीचा काढा, खडीसाखर किंवा गूळ्याचा खडा चघळणे, तसेच गरम पाण्याच्या गुळण्या असे घरगुती उपचार चांगले आहेत. डोकेदुखी किंवा अंगदुखी कमी करण्यासाठी पॅरासिटॅमॉल घ्या. बाजारू मलमे,

बाटल्या, अकारण महाग असतात व फारशी उपयोगी नसतात. ती वापरू नका.



जखम - स्वच्छ करा, स्वच्छ ठेवा

जखम स्वच्छ व कोरडी ठेवली तर आपोआप भरून येते. जखमेत घाण गेली तरच पू होतो.

जखमेची काळजी - जखमेवर सतत पाच मिनिटे दाब देऊन रक्त थांबवा. ओल्या कापसाने जखम स्वच्छ करून कोरडी करा. जॅशन व्हायोलेट हे जांभळे औषध किंवा घरगुती उपाय म्हणून कोरफड किंवा चिंचेच्या पाल्याची पूड इ. झाड-

पाल्याचे औषध लावा. वरून बँडेजची पट्टी लावा. ही पट्टी खराब किंवा ओली झाली तरच बदला. रोज बदलायची गरज नाही.



- सर्दी-खोकला, साधा जुलाब (झाडा), ताप, जखम यावरील शास्त्रीय व घरगुती उपचारांची माहिती गावकऱ्यांना देणे. (घरगुती सलाईनचे प्रात्यक्षिक करणे)
- सर्दी-खोकल्यावरील बाजारू मलमे, बाटल्या यांचा वापर टाळणे.
- साध्या आजारांवर झाडपाल्यांच्या गुणकारी औषधांचा प्रसार करणे.

प्रथमोपचार - लगेच व योग्य करायला हवे !

साप चावल्यास उपाय

फक्त काहीच साप विषारी असतात. उदा. नाग, मण्यार, घोणस. पण साप ओळखायची खात्री नसते म्हणून कोणताही साप चावल्यावर मंत्र-तंत्र करण्यात वेळ न घालवता दवाखान्यातच न्यायला पाहिजे, तिथे विषारी सर्पाच्या दंशावर सुध्दा उपचार करता येईल. साप चावलेल्याला धीर द्या. साप चावलेला भाग पाण्याने धुवा व जास्त हलवू नका. त्याच्यावर पट्टी बांधून, ताबडतोब दवाखान्यात



न्या. विषविरोधी व इतर औषधे दिल्यावर विषाचा परिणाम कमी करता येतो. उपचार वेळेवर केले तर जीव वाचतो.



कुत्रा चावल्यावर काय करावे?

प्राणी पिसाळलेला असेल तर माणसाला पिसाळी आजार होऊन हमखास मृत्यू येतो. म्हणून कोणताही प्राणी चावला (कुत्रा, मांजर, गाय, बैल, म्हैस, इ.) तर साबण-पाण्याने जखम ताबडतोब धुवा; प्राण्यावर लक्ष ठेवा. दहा दिवसात प्राणी मेला, पळून गेला किंवा लोकांनी मारला तर ताबडतोब पिसाळी आजारारवर लस घ्यायला हवी. या लसीची इंजेक्शनस् सरकारी दवाखान्यात मोफत

मिळायला हवीत. या इंजेक्शनचा कोर्स पूर्ण करा.



भाजलेल्या भागावर पाणी ओता

भाजले तर ताबडतोब भाजलेल्या भागावर सतत १०-१५ मिनिटे गार पाणी घाला. त्यामुळे आतली आग कमी होते. यानंतर भाजलेल्या भागावर काहीही न लावता तो स्वच्छ ठेवून दवाखान्यात न्या. फोड फोडू नका. जास्त भाग भाजला

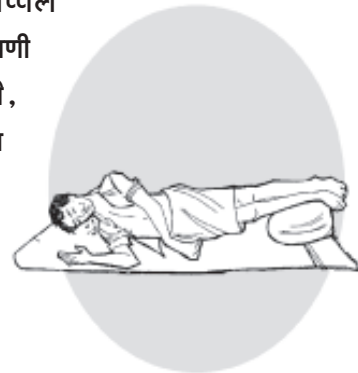


तर तोंडावाटे सतत पाणी पाजा. पॅसिटेमॉल च्या गोळ्या घेतल्याने दुखी व आग कमी होते.

बेशुध्द व्यक्तीची काळजी

बेशुध्द पडलेल्याला कुशीवर वळवावे. म्हणजे जीभ अडथळा बनून जीव गुदमरणार नाही. कपडे सैल करून श्वास घ्यायला मोकळीक द्यावी. पायाकडची बाजू वर करावी. लवकरात लवकर डॉक्टरची मदत मागवावी.

कांदा व चप्पल हुंगणे, अंगावर पाणी मारून उठवणे, पाणी पाजण्याचा प्रयत्न करणे असे काही करू नये - त्याने उलट तोटा होतो.



- साप चावल्यावरचे इंजेक्शन आणि कुत्रा चावल्यावरची लस आपल्या जवळच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्रात मोफत मिळेल यासाठी प्रयत्न करू!
- आपल्या गावातील जाणकारांकडून विषारी सापांबद्दल, व डॉक्टरांकडून उपचारांबाबत माहिती घेणे.
- गावात प्रथमोपचाराबद्दलचे शिबिर घेणे.

गंभीर आजार - हे मृत्यू टाळता येतील !

क्षयरोग (टी. बी.)- वेळेवर, पूर्ण उपचार घ्या

जंतुमुळे होणारा हा एक चिवट आजार आहे. वेळेवर निदान व नीट उपचार केले तर तो पूर्ण बरा होऊ शकतो. २१ दिवसांपेक्षा जास्त दिवस खोकला किंवा ताप असेल, बेडक्यात रक्त असेल तर क्षयरोगाची शंका घ्या व दवाखान्यात न्या. उपचार नियमितपणे किमान ६ महिने घ्यायलाच पाहिजे.



सरकारी आरोग्य केंद्रात निदान व उपचार मोफत होतात.

हिवताप- आजारावर उपचार, डासांवर उपाय

हा आजार डासांमार्फत पसरतो. यामध्ये थंडी वाजून ताप किंवा दररोज त्याच वेळी ताप येतो. हिवतापावरील गोळ्यांचा पूर्ण कोर्स घेतल्यावर तो पूर्ण बरा होतो.

हिवतापाचा मेंदूवर परिणाम झाला तर तापाबरोबर गुंगी, बेशुद्धी किंवा झटके येतात. अशा वेळी ताबडतोब दवाखान्यात न्या. हिवताप होऊ नये म्हणून डासाची पैदास थांबवा. त्यासाठी जवळपास पाणी साचू देऊ नका. डास झालेच तर त्यापासून बचाव करण्यासाठी खास अगर बत्ती, मच्छरदाणी इ.



उपायांचा वापर करा.



न्युमोनिया- लहान मुलांचा मोठा आजार

या आजारात मुलांना खोकला किंवा ताप याच्याबरोबर श्वास लागतो. (याला डबा, पोटातले येणे इ. ही म्हणतात). या आजाराचे वेळेवर निदान व त्यावर उपचार झाले तर जीव वाचू शकतो. हे काम आरोग्य साथी सुध्दा करू शकतात. न्युमोनिया जोरदार असेल तर

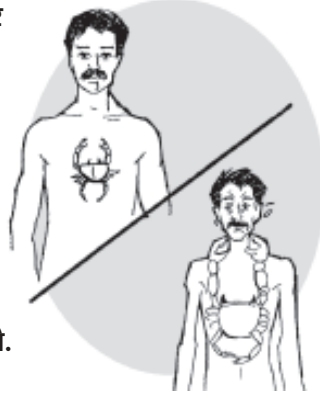


बरगड्याखाली खड्डे पडतात, मुलाला दूध पिता येत नाही. न्युमोनियाची शंका आली तर लगेच योग्य उपचार केले पाहिजेत.

कॅन्सर - लवकर ओळखा, नाहीतर धोका

शरीरात कुठेही अनियंत्रित वाढ म्हणजे कॅन्सर (कर्करोग). सहसा चाळीशीनंतर कॅन्सर होतो. अगदी वेळेवर उपचार नाही केले तर माणूस हमखास मरतो. म्हणून कॅन्सरची खालील लक्षणे दिसल्यावर ताबडतोब डॉक्टरांना दाखवा-

कुठेही गाठ व चट्टा येणे, पाळी गेल्यावर परत पाळीसारखे अंगावर लाल जाणे, बरा न होणारा खोकला, अकारण भूक कमी होणे, वजन कमी होत राहणे, लघवी संडासची काही तक्रार सुरू होणे.

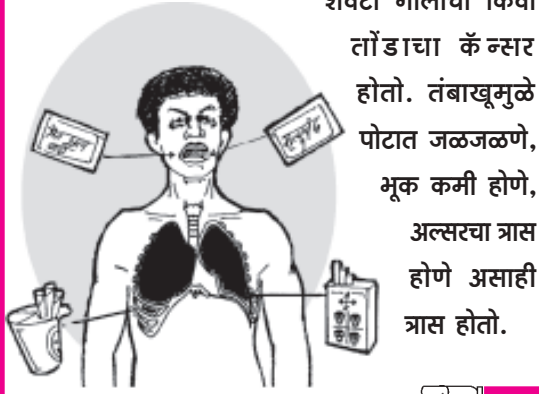


- क्षयरोग, मेंदूतील हिवताप, न्युमोनिया, कॅन्सर यांची शंका केव्हा घ्यावी याचा गावात बोर्ड लावणे. ते वेळेवर ओळखण्यासाठी जागरूक राहणे.
- क्षयरोगांना सरकारी सेवेमार्फत पूर्ण उपचार मोफत मिळण्यासाठी प्रयत्न करणे.
- डासांच्या बंदोबस्तासाठी फवारणी व डबकी बुजवण्याचा कार्यक्रम घेणे.

दारू - तंबाखू : शरीराला व समाजाला घातक

तंबाखूचे विष भिनले तर...

बिडी, सिगारेट, गुटखा, जर्दा, मिसरी या सर्व वस्तूंमध्ये तंबाखू असते. तंबाखूचा धूर ओढल्यामुळे कफ/खोकला, श्वसनमार्गाचे विकार आणि फुफ्फुसाचा कॅन्सर असे भयानक रोग होतात. तसेच रक्तदाब वाढणे, हृदयाचे आजारही होतात. गुटख्यामुळे व तंबाखू चघळल्यामुळे जीभेत, तोंडात पांढरे डाग उमटतात.



शेवटी गालाचा किंवा तोंडाचा कॅन्सर होतो. तंबाखूमुळे पोटात जळजळणे, भूक कमी होणे, अल्सरचा त्रास होणे असाही त्रास होतो.

दारूमुळे शरीर व मन दोघांचा स्वात्मा!

दारूमुळे व ताडीमुळे पोटात आग होते, अल्सर होतो. यकृताला आजार होऊन पुढे पोटात पाणी, कावीळ, रक्ताची उलटी, कॅन्सर असे आजार होऊ शकतात. तसेच स्नायू, हृदय कमकुवत होतात. मानसिक परिणाम म्हणजे स्मरण व निर्णय यांची क्षमता कमी होते. दारूच्या धुंदीत अपघात होण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे दर वर्षी हजारो अपघात होतात.



गरादरपणी दारू प्यायल्यास बाळाच्या वाढीवर वाईट परिणाम होतो.

समाजातून तंबाखूचे व्यसन जायला हवे!

बिडी-सिगारेट-तंबाखूच्या कंपन्या, व्यापारी हे समाजातील तंबाखूचे व्यसन वाढवतात. म्हणून आधी तंबाखू व गुटख्याच्या जाहिरातीवर व मग तंबाखू-गुटख्याच्या धंद्यावर बंदी आणायला हवी. तंबाखू-उद्योगामुळे सरकारला मोठा कर मिळतो. हा सर्व पैसा तंबाखू विरोधी जनजागृतीसाठी आणि तंबाखूमुळे होणाऱ्या आजारांवर उपचार करण्यासाठी वापरला पाहिजे. हा पैसा आरोग्यासाठी, शिक्षणासाठी खर्च करण्याचा मोह टाळला पाहिजे. नाहीतर शाळा चालवायच्या तर तंबाखू उद्योग वाढला पाहिजे अशी परिस्थिती येईल!



दारूच्या व्यावसायिकांविरुद्ध दारूबंदी चळवळ

दारूचे व काळ्या गुळाचे व्यापारी, सरकारी धोरणाच्या मदतीने दारूचे व्यसन वाढवतात. म्हणून दारूचे उत्पादन व विक्री यावर कडक बंधने हवीत. दारूतून मिळणारा कर दारूविरोधी जागृतीसाठीच व दारूचे व्यसन जडलेल्या आजान्यांवरील उपचारासाठीच वापरायला हवा.

दारूचा सर्वात जास्त त्रास बायांना होतो. त्यामुळे दारूबंदीच्या चळवळीत बायांचा पुढाकार असतो, हवा. काही जमातीत दारू गाळण्याचे काम स्त्रिया करतात. त्यांना इतर सन्मानाचा रोजगार मिळायला हवा.

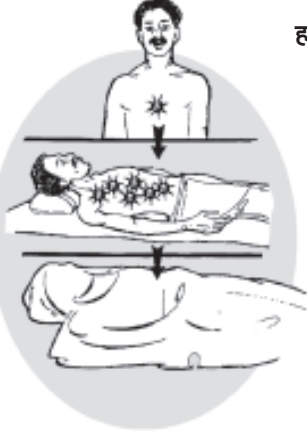


- पोस्टर प्रदर्शन, पथ नाटके यामार्फत गावात दारू, तंबाखू विरोधी मोहीम घेणे. व्यसनी माणसांचे व्यसन सुटण्यासाठी सामूहिक आधार देणे.
- ग्रामसभेत दारूबंदीचा ठराव मांडणे.
- काळ्या गुळावर बंदी व दारूच्या धंद्याला आळा घालण्याची मागणी करणे.

लिंग सांसारिक रोग / एड्स ची साथ रोखू या !

एड्स म्हणजे काय?

एड्स या नवीन, संसर्गजन्य आजारावर लस किंवा प्रभावी औषध नाही. त्याने हमखास मरण येते. एड्समुळे शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते म्हणून जुलाब, टी.बी., न्युमोनिया इ. रोग होत राहतात, शेवटी आजारी मरण पावतो. एड्स ची लागण झालेल्याचे रक्त, वीर्य किंवा योनिस्त्राव या मार्फत हा आजार पसरतो.



एड्स टाळण्यासाठी काय करता येईल?

१. फक्त विश्वासार्ह, लागण न झालेल्या व्यक्तीशी शरीरसंबंध ठेवावा.

२. लैंगिक जोडीदाराला एड्सच्या लागणीची शक्यता असेल तर निरोध वापरावा.

३. फक्त निर्जंतुक केलेली इंजेक्शन, सुई इ. वापरावे.

४. रक्त घेण्यापूर्वी, रक्तात विषाणू नाही, याची रक्त तपासून खात्री करा. इतर लिंगसांसारिक आजार कमी होण्यासाठीच्या सामाजिक सुधारणाही व्हायला हव्या.



लिंगसांसारिक रोगाची लक्षणे

लैंगिक संबंधांमार्फत पसरणारे आजार हे वेगवेगळ्या जंतुंमुळे होतात. या आजारांमुळे पुरुषांमध्ये लघवीला जळजळ, लघवीतून पू, लिंगावर वा जांघेत जखम वा खाज वा गाठी यापैकी त्रास होतो. स्त्रियांमध्ये लघवीला जळजळ, अंगावर पांढरे जाणे, योनीमार्गात खाज, ओटीपोटात, कंबरेत दुखणे इत्यादी पैकी त्रास होतो. यापैकी लक्षणे दिसली

तर डॉक्टरां सल्ला व उपचार घ्या.



या आजारांना आळा घालू या!

निरोध वापरून या आजारांचे प्रमाण, धोका कमी होतो. पण मुळात बाजारू, मुक्त लैंगिक संबंध, पुरुषसत्ता ही सामाजिक कारणेही घालवायला हवी. तसेच पोटापाण्यासाठी नवरा-बायकोची ताटातूट होणे यामुळेही हे आजार पसरतात. म्हणून लैंगिक संबंध प्रेमावर, प्रामाणिकपणावर आधारित हवे. त्यासाठी पैशाचे राज्य व स्त्री-पुरुष विषमता

जायला हवी. तसेच पोटापाण्यासाठी कुटुंबांची ताटातूट होणे हे थांबले पाहिजे.



- लिंग सांसारिक आजार, एड्स यांची माहिती देणारे कार्यक्रम गावात आयोजित करणे.
- विशेषतः बाहेरगावी कामधंद्यासाठी जाणाऱ्या पुरुषांना एड्स आणि लिंगसांसारिक आजारांची माहिती देणे.
- लिंगसांसारिक आजारांवर डॉक्टरांकडून पूर्ण उपचार घेण्याबाबत जागृती करणे.

कातडीचे आजार- टाळणे सोपे, उपचार सोपे

खरूज - एक 'ऊ' सारखा कातडीचा आजार

खरूज ही एका अगदी लहान किड्यामुळे होते. ऊ प्रमाणे ती लगेच पसरते. अंगभर बारीक कण्या येऊन खाज येते. वेळेवर औषध लावले नाही तर नखाने खाजवून पू होतो. म्हणून खरूज झाल्यास लगेच त्याचा किडा मारणारे पांढरे मलम घरातील सगळ्यांना शरीरभर लावा. खरजेचे



किडे कोणत्याही इंजेक्शनने मरत नाहीत. खरजेत पू झाल्यास त्यासाठी वेगळे औषध घ्या.

कुष्ठरोग- पूर्ण उपचार, आपुलकी हवी

कुष्ठरोग हा एक प्रकारच्या जंतुमुळे होतो. न खाजणारा फिकट चट्टा कातडीवर दिसल्यास कुष्ठरोगाची शंका घ्या. हलका स्पर्श, गार-गरम मधील फरक या चट्ट्यावर कळत नाही. गोळ्यांनी कुष्ठरोग पूर्ण बरा होतो. मात्र डॉक्टरांनी सांगेपर्यंत अनेक महिने गोळ्या थांबवायच्या नाहीत. कुष्ठरोग्याला

वेगळे ठेवू नका. विशेषतः गोळ्या सुरू केल्यावर कुष्ठरोग्यापासून इतरांना धोका नाही.



गजकर्ण- योग्य औषध, तर लवकर गुण

गजकर्ण (नायटा) एक प्रकारच्या बुरशीमुळे होतो. दमट हवा, ओलसर कपडे, पाण्यात काम यामुळे जिथे कातडी ओली राहते तिथे गजकर्ण होतो. (जांघ, कंबर, ढुंगण इत्यादी ठिकाणी.)

खाजणारा चट्टा दिसल्यास गजकर्णाची शंका घ्या. आजार लपवू नका. न लाजता



डॉक्टरकडे जा. औषध नियमितपणे दोन-चार आठवडे लावा.

जाहिरातीला भुलून कातडी जाळणारी मलमे वापरू नका.

कातडीचे आजार टाळण्यासाठी

रक्ताची खराबी, देवीचा कोप झाल्याने कातडीचे आजार होतात हा गैरसमज आहे. स्वच्छता पाळा, योग्य आहार घ्या व हे आजार टाळा. बंद मोरीमध्ये सर्व कपडे काढून रोज स्वच्छ आंघोळ करायला हवी. एकमेकांचे टॉवेल, कपडे, पांघरूण वापरू नये. गजकर्ण टाळण्यासाठी कातडी कोरडी ठेवावी. वसतीगृहांमध्ये दाटीवाटीची राहणी असल्यास तिथे खरूज पसरत राहते. म्हणून वसतीगृहात

किमान मोकळेपणा व स्वच्छता हवी.

जेवणात शक्यतो मिळेल ती भाजी, पालेभाजी, मिळेल ते गावठी फळ घ्यावे.



- कुष्ठरोगाबद्दल गंड दूर करण्यासाठी जनजागृती करूया! कुष्ठरोग्यांचे निदान होणे, त्यांच्यावर पूर्ण उपचार होणे, समाजाने त्यांना खुल्या मानाने सामावून घेणे यासाठी प्रयत्न करूया!
- कातडीचे आजार टाळण्यासाठी पुरेसे पाणी, आंघोळीसाठी बंद मोरी हे प्रत्येक कुटुंबाला मिळाले पाहिजे यासाठी प्रयत्न करूया!

डोळ्यांची काळजी घेऊ या !

मोतीबिंदू

डोळ्याचे भिंग पांढरट होऊन कमी दिसायला लागणे म्हणजे मोतीबिंदू. म्हातारपणी अनेकांना मोतीबिंदू होतो. उतारवयात नजर अंधूक होणे, एका वस्तूच्या जागी दोन वस्तू दिसणे असे झाल्यास मोतीबिंदूची शंका घ्या व डॉक्टरांना दाखवा. मोतीबिंदू असेल तर कुचकामी भिंगा ऐवजी कृत्रिम भिंग घालण्याची शस्त्रक्रिया करायला हवी. सरकारी योजनेत ती



मोफत होते. शस्त्रक्रियेनंतर महिनाभर डोळा झाकून तीव्र प्रकाशापासून तो जपावा लागतो.

काचबिंदू- डोळ्याचा गंभीर आजार

डोळा अचानक लाल होऊन ठणकायला लागला किंवा अचानक एकदम नजर कमी झाली तर ताबडतोब डॉक्टरला दाखवा. काचबिंदू सारखा डोळ्याचा गंभीर आजार असेल तर तो डोळा आंधळा होऊ शकतो. लगेच उपचार केल्यास डोळा वाचतो.

दात काढल्याने नजर कमी होते हा गैरसमज आहे. उतारवयात नजर कमी झाली तर डॉक्टरला डोळे दाखवा.



डोळ्याला इजा होऊ नये म्हणून

दगड फोडणे, मशिनवरचे लोखंडी काम इत्यादी काम करताना डोळ्यात कण जाऊ शकतो. त्यामुळे ही कामे करताना बिननंबरचा प्लास्टिकचा गॉगल वापरावा.



फटाके इत्यादी वाजवायचेच असल्यास विशेष काळजी घ्यावी.

डोळ्यात कण गेल्यास डोळा चोळू नये. चोळल्याने कण घासला जाऊन डोळ्याला जास्त इजा होते. ओलसर स्वच्छ कापसाने कण काढावा किंवा डॉक्टरला दाखवावे.

डोळ्याच्या आरोग्यासाठी

काजळाने डोळे चांगले होत नाहीत. उलट डोळे येऊ शकतात. डोळे आल्यावर वेळेवर उपचार केले नाही तर डोळ्याचे कायमचे नुकसान होऊ शकते.

हिरव्या पालेभाज्या, पिवळ्या-लाल भाज्या व फळे याने डोळे चांगले राहतात.

मूल तिरळे आहे अशी शंका आल्यास ताबडतोब डॉक्टरला दाखवा. नाहीतर ते आंधळे होऊ शकते. छोट्या शस्त्रक्रियेने तिरळेपणाही जातो व दृष्टी वाचते.



- मोतीबिंदूचे निदान व शस्त्रक्रियेसाठी शिबिरे आयोजित करण्याकरता प्रयत्न करूया.
- लहान मुलांना दर सहा महिन्याला 'अ' जीवनसत्वाचा डोस मिळतो आहे ना यावर लक्ष ठेवू या !
- परसबागा लावूया ! त्या आधारे हिरव्या पालेभाज्या फळांचा वापर वाढवू या !
- काम करतांना डोळ्याला इजा होणार नाही यासाठी साधी संरक्षक साधने वापरण्याबद्दल जाणीव वाढवू या !

देऊ यांना आधार !

मानसिक रुग्णांना सहकार्य हवे

सततचे मानसिक ताण (उदा. सासुरवास, आर्थिक विवचना इ.) न झेपल्यामुळे किंवा इतर कारणांमुळे मानसिक आजार होतात. त्यात आजान्याचा दोष नसतो. शिवाय चार-चौघांसारखे जगण्यासाठी त्यांना इतरांच्या सहकार्याची गरज असते. हे लक्षात घेऊन त्यांना सहकार्य करायला हवे. त्यांची अवहेलना, मारहाण करणे इ. अमानुष व्यवहारांना विरोध करायला हवा.

उदासीनता, चिंता, संशयीपणा, आत्महत्येचे विचार,



असंबद्ध बडबड, अंगात येणे ही मनोविकारांची काही लक्षणे आहेत. आजार लवकर ओळखल्यास व योग्य उपचार घेतल्यास त्यावर मात करता येते.



एचआयव्ही ग्रस्तांना सन्मानाने जवळ

लैंगिकतेचा बाजार, पुरुषप्रधानता, कुटुंबाची टाटाटूट या परिस्थितीत काही जण मोहाला बळी पडून असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवतात. अनेक स्त्रिया मात्र केवळ नवऱ्याच्या बेजबाबदारपणामुळे एड्सच्या बळी ठरतात. एड्स हा कुठल्याही आजारासारखाच आजार आहे. एड्स होण्यामागची सामाजिक कारणे लक्षात घेता एड्स रुग्णांना वाळीत टाकणे योग्य नाही. त्यांच्याबद्दल सहानुभूतीचा व समंजस दृष्टिकोण हवा. त्यांची अवहेलना करणे याला विरोध

के ला पाहिजे. इतर

आजान्यांप्रमाणेच त्यांना सर्व दवाखान्यांमध्ये नीट उपचार मिळणे हा त्यांचा हक्क

बजावण्यासाठी त्यांना मदत केली पाहिजे.



अपंगही सक्षम नागरिकच आहेत

केवळ शारीरिक विकलांगतेमुळे काही व्यक्तींना विकासाची संधी न मिळणे गैर आहे. अपंगांना त्यांच्या कमकुवतपणावर मात करण्यासाठी कुटुंबाने, समाजाने सहकार्य करायला हवे. त्यांना सुयोग्य कामधंदा करता येईल अशा क्षमता विकसित करायला हव्यात. अंगभूत कलागुण, शिक्षणासाठी सवलत व प्रोत्साहन मिळायला हवे. शारीरिक दुर्बलांसाठी जिल्हा परिषदेमार्फत कृत्रिम

अवयव बसवण्याची शिबिरे

आयोजित करणे अपेक्षित

आहे. त्यातून मदत

मिळवायला हवी.

तसेच प्रा. आ. केंद्राच्या

कर्मचाऱ्यांनी गावातील

अशा व्यक्तींकडे विशेष

लक्ष पुरवून सहकार्य

करायला हवे.



वृद्धांचा सन्मान राखू या!

‘म्हातारपण हे कौतुक नसलेले बालपण’ असते. आयुष्यभर कष्ट व जबाबदारी पेलल्यानंतर उतारवयातल्या थकव्याला, व्याधींना तोंड देणाऱ्या म्हाताऱ्या माणसांबद्दल समाजाने संवेदनशील असायला हवे. ते कमाई करत नाहीत किंवा नाजुक तब्येतीमुळे इतरांची मदत लागते म्हणून त्यांना भार समजणे व दुर्लक्ष करणे, त्यांची अवहेलना करणे योग्य नाही.

वृद्धांना सन्मानाने जगता यावे यासाठी निवारा,

आर्थिक सुरक्षा, मानसिक

आधार, सुयोग्य आरोग्य

सेवा मिळायला हवी.

अलीकडे मधुमेह,

रक्तदाब, हृदयविकार,

संधीवात हे विकार

वाढले आहेत.

प्राथमिक अवस्थेतच

निदान झाल्यास या

आजारांमधील गुंतागुंत

टाळता येते.



- आपल्या भागातील विकलांग व्यक्तींचा सर्व्हे करून त्यांना शासकीय योजनेचा लाभ मिळवून देण्यासाठी प्रयत्न करूया!
- एच.आय.व्ही.ग्रस्त तसेच मनोरुग्ण यांची अवहेलना होऊ नये यासाठी गावात या विकारांबद्दल जागृती सभा आयोजित करूया!

आपल्या गावात आपल्यासाठी आरोग्यसेवा

रोग गावातच रोखता येतील

गावात रोगदायक परिस्थिती वाढू नये, साथरोग पसरू नयेत व साधे तसेच तातडीचे उपचार मिळावेत यासाठी काही आरोग्य सेवा गावातच मिळाव्यात. अशुद्ध पाणी, घाण व कचरा, गरोदर स्त्रियांची व लहान मुलांची आबाळ यासारख्या आजारपणाच्या कारणांचा गावातच प्रतिबंधक करता येतो. म्हणूनच सरकारी उपक्रमांद्वारे गावपातळीवर पाण्याचे शुद्धीकरण, साथरोगांवर प्रबोधन व ते ओळखण्यासाठी तसेच सुरक्षित बाळंतपणासाठी व कुपोषण हटवण्यासाठी



वेगवेगळे उपाय राबवले जातात. त्यासाठी आरोग्य कर्मचारी गावात सेवा पोचवतात.



अंगणवाडी - महत्त्वाची आरोग्य योजना

अंगणवाडी म्हणजे नुसते खाऊवाटप नाही. तर ती केंद्र सरकारने राबवलेली महत्त्वाची आरोग्य योजना आहे. लहान मुले व गरोदर स्त्रियांचे कुपोषण रोखून उपाययोजना करण्यासाठी ही योजना आहे. यासाठी गावात एक प्रशिक्षित अंगणवाडी कार्यकर्ती असते. तिच्यामार्फत मुलांना व गरोदर तसेच स्तनदा महिलांना ताजा पोषक आहार, कुपोषित मुलांना विशेष आहार, मुलांची नियमित वजने घेणे, लसीकरण, आरोग्य व पोषण शिक्षण तसेच किरकोळ आजारांवर औषधोपचार, बालमृत्यू नोंदवणे या सेवा अपेक्षित आहेत.



गावातले आरोग्य सोबती

सुरक्षित बाळंतपणासाठी गावात प्रशिक्षित दायी आसायला हवी.

काही गावात नर्सला लसीकरणात मदतीसाठी आरोग्य मदतनीस नेमले जातात. त्यांच्याकडे ताप-जुलाबाच्या गोळ्याही मिळतात. अशा मदतनीसांची क्षमता वाढवल्यास ते गावातच प्राथमिक आरोग्य सेवा देणे, तातडीचे उपाय करणे ही कामे करू शकतील. या मदतनीसांशिवाय आदिवासी भागात पाडा स्वयंसेवक



नेमले जातात. हे सर्व आपले आरोग्य सोबती आहेत त्यांच्या क्षमता सुधारल्यास ते अधिक महत्त्वाची जबाबदारी निभावतील.

गावभेटी करणारे आरोग्य कर्मचारी

काही सरकारी आरोग्य कर्मचारी गावभेटी देतात. त्यांत आरोग्य सेविका (ANM) व आरोग्य सेवक (MPW) यांच्या महत्त्वाच्या सेवा आहेत.

गरोदर स्त्रियांची नोंदणी, सल्ला मार्गदर्शन, साध्या आजारांवर औषधोपचार, जन्म-मृत्यूंची नोंद, साथरोगांवर लक्ष ठेवणे, पाण्याची तपासणी, लसीकरण, रक्तनमुने घेणे, गप्पी माशांची पैदास, क्षय, कुष्ठ रुग्णांची नोंदणी, व गावातच उपचार देणे व आरोग्यासाठी जाणीव जागृती ही कामे हे कर्मचारी करतात.



- गावातील अंगणवाडीत योग्य व पुरेसा आहार मिळेल, यासाठी प्रयत्न करूया!
- गावात प्रशिक्षित दाई, आरोग्य सेवकांच्या प्रशिक्षणासाठी प्रयत्न करूया!
- पाणी शुद्धीकरण, औषध फवारणी होईल यासाठी सामूहिक प्रयत्न करूया!

उपकेंद्र- गावाजवळील किमान आरोग्य सेवा

गाव आणि आरोग्य यंत्रणेतील दुवा - उपकेंद्र

रोग प्रतिबंधासाठी सरकारी यंत्रणा व गावकऱ्यांमध्ये उपकेंद्र हे महत्त्वाचा दुवा आहे. ग्रामीण भागात ५००० लोकसंख्येसाठी व दुर्गम भागात ३००० लोकसंख्येसाठी एक उपकेंद्र असते. उपकेंद्र बांधण्यासाठी ग्रामपंचायतीने जमीन देणे अपेक्षित आहे. या जमिनीवर पक्के बांधकाम केलेल्या उपकेंद्रात एकेक आरोग्य सेवक व आरोग्य सेविका तसेच एक मदतनीस उपलब्ध असणे अपेक्षित आहे.



रात्रीच्या वेळी तातडीचे उपचार हे कर्मचारी देतात. दर आठवड्यातून एकदा उपकेंद्राला डॉक्टरांची भेट ठरलेली असते.

उपकेंद्रातील सेवा

उपकेंद्रामध्ये आरोग्य सेविकेमार्फत रोज किरकोळ औषधोपचार, गरोदर स्त्रियांची नोंदणी, रक्तदाब तपासणे, लसीकरण, उंची घेणे, नियमित वजन तपासणे या सेवा अपेक्षित आहेत. तसेच संतती नियमनासाठी आवश्यक साधनांचा साठाही येथे असतो. परिसरात क्षय, कुष्ठ रुग्ण असल्यास त्यांची नोंदणी व उपचारांचा पाठपुरावा उपकेंद्रामार्फत होतो. तसेच मोतीबिंदूच्या रुग्णांची नोंदणी व शिबिराच्या वेळी शस्त्रक्रियेसाठी त्यांचा पाठपुरावा उपकेंद्रातून होतो.



उपकेंद्रातील औषधोपचार

ताप, जुलाब, पोटदुखी, हिवताप यांसारख्या आजारांवर उपचार, रक्तवाढीसाठी गोळ्या, हाडांची बळकटी, संडासला साफ न होणे, छातीत जळजळ होणे, पोट डबब होणे, कातडीचे आजार, उलटी होणे, गरगरणे, बाळंतपणानंतरचा रक्तस्राव लवकर थांबवण्यासाठीची तसेच रोगप्रतिकार शक्ती वाढवणारी औषधे, जलसंजीवनीची पाकीटे इ. औषधोपचार उपकेंद्रात मिळतात. उपकेंद्रात रोज



दुपारी नर्सबाईने दवाखाना चालवला पाहिजे. शक्यतो आठवड्यातून एकदा डॉक्टरांकडून उपचार मिळायला हवा असे सरकारी नियोजन आहे.

उपकेंद्रातील प्रथमोपचार

प्रा. आ. केंद्राची कुमक येईपर्यंत अथवा रुग्णांना तात्पुरते उपचार देण्यासाठी उपकेंद्रांची रचना आहे. साथरोग पसरू नयेत व साथ आल्यास ती तातडीने आटोक्यात आणण्यासाठी उपकेंद्रातून प्रयत्न होतात. याशिवाय कुत्रा, साप किंवा कुठलेही जनावर चावणे, भाजणे, अपघात यांवर उपकेंद्रात तातडीचे उपचार मिळू शकतात. एखादीचे बाळंतपण धोक्याचे वाटल्यास तिला प्राथमिक आरोग्य केंद्रात जाण्याचा सल्ला व इतर मार्गदर्शन उपकेंद्रातून अपेक्षित आहे.



- आपल्या भागात उपकेंद्र बांधण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देऊ.
- परिसरातील सर्व गरोदर स्त्रियांची महिन्याच्या ठरावीक दिवशी एकत्र तपासणी व सल्ला मार्गदर्शन सत्र उपकेंद्रात आयोजित करण्यासाठी प्रयत्न करूया!
- निवासी कर्मचाऱ्यांना काही अडचणी असल्यास त्या सोडवण्यासाठी आवश्यक ती मदत करूया!

आपले प्राथमिक आरोग्य केंद्र- उपचार व रोगप्रतिबंधाची यंत्रणा

रोग टाळणारा दवाखाना

ग्रामीण भागात ३० हजार व दुर्गम भागासाठी २० हजार लोकसंख्येला एक प्रा. आ. केंद्र अपेक्षित आहे. या दवाखान्यात फक्त ५ रु. केसपेपर फी घेऊन उपचार मिळतात. परंतु उपचारांपेक्षा आजार टाळण्यावर भर देणे येथे जास्त अपेक्षित आहे. म्हणूनच पिण्याच्या पाण्याचे शुध्दीकरण, गप्पी माशांची पैदास, डारसनियंत्रणासाठी औषध फवारणी, माहिती-जागृती सत्रांचे आयोजन इ. उपक्रम राबवणे अपेक्षित आहे.



याशिवाय हिवताप, पटकी खरूज इ. हे आजार पसरू नयेत म्हणून विशेष आरोग्य पथकांतर्फे सेवा, शाळांची तपासणी असे उपाय प्रा. आ. केंद्र राबवते.



प्रा. आ. केंद्रातील आरोग्य सेवा

प्रा. आ. केंद्रात किरकोळ उपचारांसाठी डॉक्टरांमार्फत रोज दवाखाना (OPD) चालवला जातो. रक्त, लघवी, थुंकीची साधी तपासणी तसेच सर्पदंशावरील व कुत्रा चावण्यावरील लस, क्षय, कुष्ठरुग्णांवर मोफत उपचार, गर्भपात तसेच संतती नियमनाच्या शस्त्रक्रिया या सेवा प्रा. आ. केंद्रातून मिळतात. रुग्णांना निवासी सेवा द्यायची गरज असल्यास एका वेळी किमान ६ रुग्णांना दाखल करून घ्यायची

क्षमता या दवाखान्यात असते. दाखल केलेल्या रुग्णांना जेवण व चहा पुरवणे अपेक्षित आहे.



स्त्रियांसाठी खास आरोग्य सेवा

गरोदर, बाळंत स्त्रिया व नवजात बाळांसाठी खास सेवा प्रा. आ. केंद्रातून मिळतात. गरोदर स्त्रियांच्या नोंदणीनंतर लोहाच्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या मिळतात, तसेच प्रत्येक गरोदर बाईची बाळंतपणापर्यंत किमान तीनदा तपासणी होते, रक्त, लघवी, उंची, वजन, रक्तदाब, रक्तप्रमाणाच्या चाचण्या गरजेनुसार मोफत होतात. दोन वेळा धनुर्वाताची लस मिळते. आदिवासी



भागातील बायांना गरोदरपणात मोलमजुरीची वेळ येऊ नये व चांगला आहार मिळण्यासाठी प्रा. आ. केंद्रातून मातृत्व अनुदान मिळते. सुरक्षित बाळंतपणासाठी ७ व्या महिन्यातच बाळंतपणाचे किट मिळते.

प्रा. आ. केंद्राचा कर्मचारी संघ व सुविधा

दवाखान्याजवळच काही कर्मचाऱ्यांची राहण्याची सोय असते. २ डॉक्टर्स, नर्स, सफाई कामगार, प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, कंपाउंडर, अॅम्ब्युलन्सचा वाहनचालक या कर्मचाऱ्यांसोबत गावपातळीवर आरोग्य सेवा देणाऱ्या ए.एन.एम. व एम.पी.डब्ल्यू. चा ताफा प्रा. आ. केंद्रातून आरोग्य सेवा पुरवण्यासाठी सज्ज असावा.

मोतीबिंदू, संततीनियमन, छोट्या जखमांवरील शस्त्रक्रियांसाठी ऑपरेशन थिएटर, फ्रिज, निर्जंतुकीकरणाची साधने, अॅम्ब्युलन्स या सुविधा प्रा. आ. केंद्रात असाव्यात.



- प्रा. आ. केंद्राच्या कारभारात जनसहभागासाठी नेमलेल्या आरोग्य समितीला कार्यरत करूया!
- केसपेपरमधून जमा होणाऱ्या रकमेचा वापर आरोग्य केंद्राच्या सुधारणांसाठी व्हावा म्हणून प्रयत्न करूया!

ग्रामीण रुग्णालय - तज्ञ व संदर्भ सेवांसाठी !

एका ब्लॉकसाठी एक रुग्णालय

साधारणपणे एका ब्लॉकसाठी/तालुक्यासाठी एक ग्रामीण रुग्णालय असते. त्या ब्लॉकमध्ये असणाऱ्या सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना संदर्भ सेवा पुरवण्याचे काम ग्रामीण रुग्णालयामार्फत होते. गावपरिसरात आरोग्य उपकेंद्र त्याला संदर्भ सेवा देण्यासाठी प्राथमिक आरोग्य केंद्र व सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रांना पूरक सेवा देण्यासाठी ग्रामीण रुग्णालय अशी ही प्राथमिक आरोग्य सेवांची साखळी आहे.



ग्रामीण रुग्णालयातील सेवा

ग्रामीण रुग्णालयात तीस आजारी दाखल होतील एवढ्या खाटा असतात. तसेच किरकोळ आजारांसाठी रोज बाह्यरुग्ण विभाग चालवला जातो. साध्या शस्त्रक्रिया व अवघड बाळंतपणातील सिझेरियन शस्त्रक्रिया येथे होतात. त्यासाठी स्वतंत्र शस्त्रक्रियागृह व प्रसूती कक्ष असते. रक्त, लघवी, थुंकीच्या विशेष तपासणीची व्यवस्था व प्रयोगशाळा तज्ञही नेमलेले असतात. रुग्णांसाठी अत्यल्प सेवाशुल्कात क्ष-किरण तपासणीची व्यवस्थाही असते.



ग्रामीण रुग्णालयातील कर्मचारी

पुरेशा कर्मचारी वर्गाशिवाय ग्रामीण रुग्णालय संदर्भ सेवा देऊ शकणार नाही. यासाठी ग्रामीण रुग्णालयात एका वैद्यकीय अधिकाऱ्याच्या नेतृत्वात किमान तीन तज्ञ डॉक्टरांचा ताफा असायला हवा. तसेच एका सुप्रिटेण्डंट नर्सच्या नेतृत्वात सात नर्स कार्यरत असाव्यात. याशिवाय एक एक्स-रे तज्ञ, प्रयोगशाळा तज्ञ, कंपाऊंडर, वाहनचालक, सफाई कामगार



अशा कर्मचाऱ्यांसहीत ग्रामीण रुग्णालयाचा कारभार चाललेला असतो.

तज्ञांच्या सेवा पुरवणारा दवाखाना

उपकेंद्र व प्रा.आ. केंद्रात ज्या सेवा मिळत नाहीत त्या ग्रामीण रुग्णालयातून विशेषज्ञांमुळे मिळू शकतात. शस्त्रक्रियांसाठी शल्यविशारद, भूलतज्ञांची नियुक्ती ग्रामीण रुग्णालयात असते. तसेच स्त्रीरोग तज्ञ, बालरोगतज्ञ अशा चार विशेषज्ञांची सेवा ग्रामीण रुग्णालयातून अपेक्षित आहे. पैकी तीन तज्ञ निवासी तर डोळ्यांचे, दातांचे डॉक्टर

व त्वचारोग तज्ञ अशा विविध सेवा ठरावीक दिवसांनी मिळणे अपेक्षित आहे.



- ग्रामीण व इतर सर्व दवाखान्यांना नियमित व पुरेसा पाणीपुरवठा, वीजव्यवस्था असल्यास चांगल्या दर्जाच्या आरोग्य सेवा मिळू शकतील, या सेवा एखाद्या दवाखान्यास मिळू शकत नसल्यास आपण नागरिक म्हणून पुढाकार घेऊया व आपल्या दवाखान्यांचा दर्जा सुधारू या!

आरोग्य सेवांचा हक्क मिळवण्यासाठी आरोग्य संवाद

आरोग्य सेवांचा हक्क व आरोग्य संवाद

भारतीय नागरिक म्हणून राज्यघटनेची स्वातंत्र्य, समानता, न्याय, समाजवाद, धर्मनिरपेक्ष राज्य व बंधुता ही उद्दिष्टे गाठण्यासाठी प्रत्येकाने झटायला हवे. परंतु त्यासाठी सर्वांना सन्मानाने जगता येईल असे जीवनमानही गरजेचे आहे. कुपोषणाने-भुकेने मरणारी मुलं वाचवली नाहीत तर स्वातंत्र्य व बंधुताही टिकणार नाही. कल्याणकारी राज्याची संकल्पना मोडीत निघत आहे. पैसेवाल्यांची चंगळ व गरिबांना जीवनावश्यक



आरोग्य सेवांसाठीही ठेंगा अशा धोरणांचा बोलबाला आहे. म्हणूनच हक्कांच्या आरोग्य सेवांसाठी संघटितपणे टाकलेले सामंजस्याचे पहिले पाऊल म्हणजे आरोग्य संवाद.

आरोग्य संवादाची गरज

सरकारी आरोग्य सेवा दिवसेंदिवस खालावत आहेत, सरकारी कर्मचारी व जनतेमधील सुसंवादाच्या अभावाने आरोग्य यंत्रणा म्हणजे केवळ कुटुंब नियोजन व लसीकरणचा धडाका लावणारी यंत्रणा बनली आहे. औषधोपचारासाठी सामान्यांना न परवडणारी खासगी सेवा मिळत आहे. अशा वेळी आरोग्य प्रश्नांबद्दल जागृती व्हावी, सरकारी कर्मचाऱ्यांनी व जनतेने मिळून ते प्रश्न सोडवण्यासाठी प्रयत्न करावेत यासाठी आरोग्य संवादाची गरज आहे.



आरोग्य संवादाचे मार्ग

गावपातळीवर आरोग्याची तसेच शासकीय आरोग्य सेवांची अवस्था काय आहे, काही प्रश्न असतील तर ते सोडवण्यासाठी काय करता येईल याची गावसभेत चर्चा करणे म्हणजेच गावकऱ्यांनी आपसात आरोग्य संवाद करणे.

त्याचप्रमाणे सरकारी कर्मचाऱ्यांना गावसभेत बोलावून त्यांची कामे, जबाबदाऱ्या समजावून घेणे, आरोग्य उपक्रमांची आखणी करणे व प्रा. आ. केंद्र, ग्रामीण



रुग्णालयात गावकऱ्यांच्या शिष्टमंडळाने जाऊन दवाखाना सुरळीत चालण्यासाठी चर्चा घडवणे हे आरोग्य संवादाचे मार्ग आहेत.

आरोग्य संवादाचे मार्ग

परिसरातील आरोग्य सेवांची माहिती जमवून त्याआधारे सरकारी अधिकाऱ्यांना जाहीर कार्यक्रमात आरोग्य सेवांमधील कमतरतांबद्दल बोलते करणे व सुधारणा घडवण्यासाठी जनमताचा दबाव तयार करण्यासाठी आरोग्य जनसुनवाईच्या माध्यमातून आपण आरोग्य संवाद साधू शकतो.

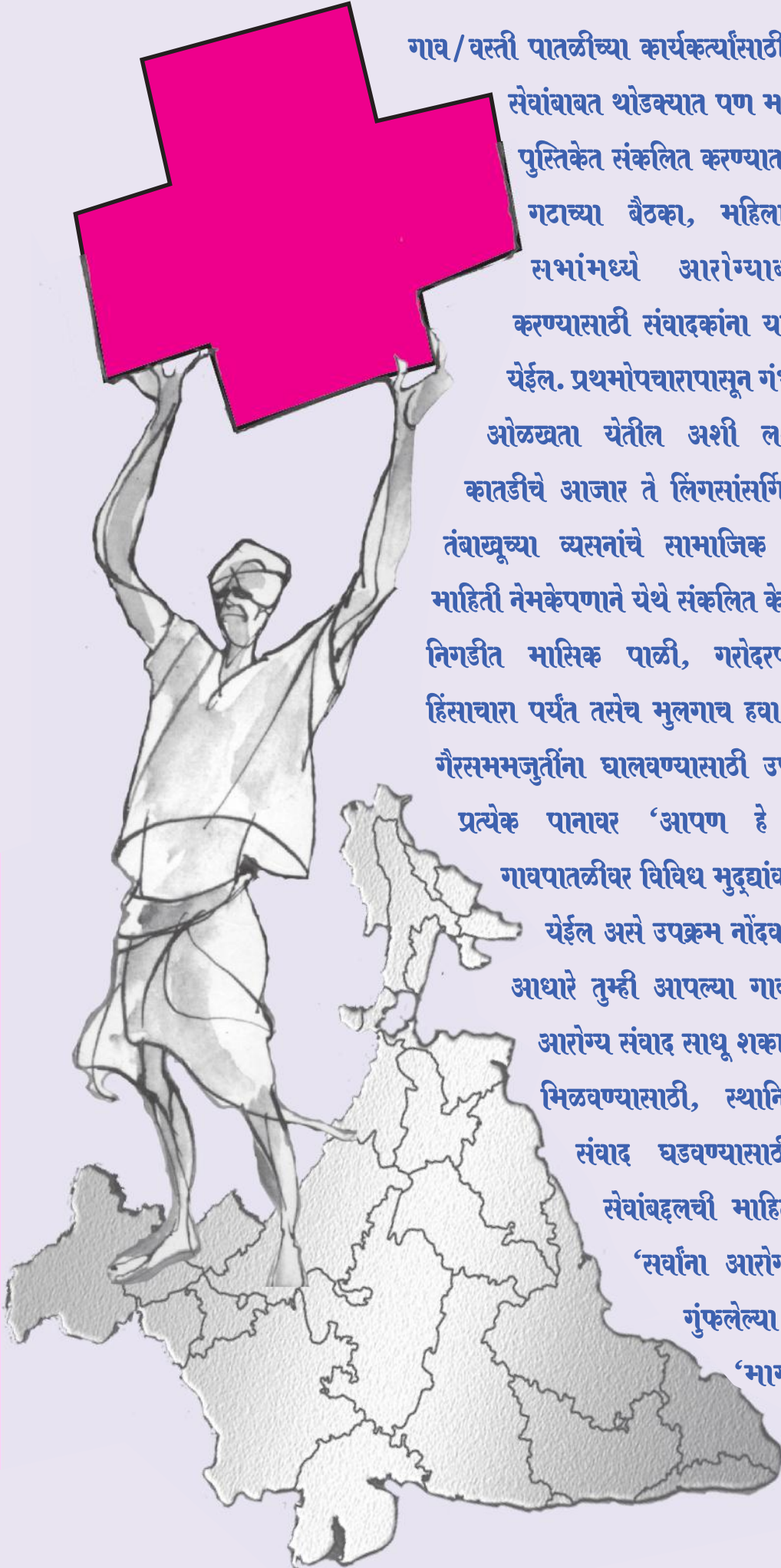
इंजेक्शन-सलाईनचे स्तोम वाढवून नफा कमावणाऱ्या डॉक्टरांना शिष्टमंडळाने,

गटाने जाऊन प्रश्न विचारणे. ही फसवणूक थांबवणे. त्यासाठी जनजागृती करणे म्हणजेही आरोग्य संवादच.



- गावातील आरोग्य समस्यांबद्दल चर्चा करण्यासाठी बैठक बोलावणे.
- सरकारी दवाखान्यात शिष्टमंडळांची भेट घडवून आरोग्य यंत्रणा व आरोग्य कर्मचाऱ्यांची कामे, जबाबदाऱ्या समजावून घेणे.

आरोग्याची माहिती घेऊ आरोग्याची चळवळ बांधू!



गाव/वस्ती पातळीच्या कार्यकर्त्यांसाठी आरोग्याबाबत, आरोग्य सेवांबाबत थोडक्यात पण महत्त्वाची अशी माहिती या पुस्तिकेत संकलित करण्यात आली आहे. तसेच बचत गटाच्या बैठका, महिला व तरुण मंडळांच्या सभांमध्ये आरोग्याबद्दल जाणीवजागृती करण्यासाठी संवादकांना या पुस्तिकेचा वापर करता येईल. प्रथमोपचारापासून गंभीर आजारांची कुणालाही ओळखता येतील अशी लक्षणे, डोळ्यांची निगा, कातडीचे आजार ते लिंगसांसर्गिक आजारांपासून दारू-तंबाखूच्या व्यसनांचे सामाजिक दुष्परिणाम येथपर्यंतची माहिती नेमकेपणाने येथे संकलित केली आहे. स्त्री आरोग्याशी निगडित मासिक पाळी, गरोदरपणापासून ते कौटुंबिक हिंसाचारा पर्यंत तसेच मुलगाच हवा अशा अट्टाहासांबद्दलच्या गैरसमभजुतींना घालवण्यासाठी उपयुक्त मुद्दे दिले आहेत. प्रत्येक पानावर 'आपण हे करूया!' या सदरात गावपातळीवर विविध मुद्द्यांवर कृती-कार्यक्रम आखता येईल असे उपक्रम नोंदवले आहेत. या माहितीच्या आधारे तुम्ही आपल्या गावात, वस्तीत लोकांसोबत आरोग्य संवाद साधू शकाल. सरकारी आरोग्य सेवा मिळवण्यासाठी, स्थानिक पातळीवर आरोग्य संवाद घडवण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य सेवांबद्दलची माहिती उपयुक्त ठरू शकेल. 'सर्वांना आरोग्य' या भागणी भोवती गुंफलेल्या प्रयत्नांना मदतकारक 'मार्गदर्शिका' असे या पुस्तिकेचे स्वरूप ठरावे.