LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

जन स्वास्थ्य समस्या निवारण के लिए
सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता हेतु मार्गदर्शिका

हमारी सेहत, हमारे हाथ

हमारी पर्यावरण की सुरक्षा हमारा कर्तव्य है।

जागृति परियोजना
बिहार

महिलाओं के नेतृत्व में WASH के माध्यम से NTDs को समाप्त करना।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

विषय सूची

american leprosy missions

क्रम संख्या	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	प्राक्कथन	03
2.	समस्तीपुर प्रखंड का मानचित्र	04
3.	सुरक्षित पेयजल	05
4.	स्वच्छता सुविधा	06
5.	व्यक्तिगत स्वच्छता व रखरखाव	07
6.	हाथ धोने की प्रक्रिया	08
7.	मासिक धर्म, स्वास्थ्य और स्वच्छता का प्रबंधन	09
8.	जल, सफाई, स्वचछता (WASH) और एनटीडी (NTDs) के बीच की कड़ी	10
9.	काला–जार	12
10.	खुजली	14
11.	स्वायल ट्रांसमिटेड हेल्मिंथियासिस (एसटीएच) और इसके रोकथाम	15
12.	कुत्ते का काटना (रेबीज)	16
13.	सर्पदंश को रोकने और उपचार के तरीके	17
14.	डेंगू और चिकनगुनिया	19
15.	डेंगू और चिकनगुनिया से बचाव कैसे करें	20
16.	कोविड–19	22
17.	फाइलेरिया।	24
18.	फाइलेरिया की जाँच।	26
19.	प्रभावित अंगों के सूजन (लिम्फोएडेमा) प्रबंधन का फ्लो चार्ट	27
20.	लिम्फोएडेमा का ग्रेड (हाथीपाँव)	30
21.	व्यायाम	31
22.	हाइड्रोसिल	34
23.	कुष्ठ रोग क्या है	37
24.	मानव अधिकार	46
25.	ग्राम जल स्वच्छता समिति	51

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

प्राक्कथन

जागृति परियोजना लेप्रा सोसायटी एवं अमेरिकन लेप्रोसी मिशन के द्वारा महिलाओं की अगुवाई में WASH के माध्यम से नेग्लेक्टेड ट्रॉपिकल डिजीज (एनटीडी) को समाप्त करने के लिए बिहार के समस्तीपुर जिले के कल्याणपुर प्रखंड में चलाया जा रहा है। इसका मुख्य उद्देश्य 130 गाँवों में पानी, सफाई और स्वच्छता की स्थिति में सुधार करना तथा फाइलेरिया, कुष्ठ रोग, कालाजार, डेंगू, चिकनगुनिया, मिट्टी संचारित हेल्मिन्थियासिस (STH) का नियंत्रण और उन्मूलन, कुत्ते तथा सांप के काटने से होने वाले रोगों के बारे में व्यक्तियों के बीच जागरूकता लाना है। सामुदायिक स्तर पर रेफरल प्रणाली को सुदृढ कर स्वास्थ्य सेवाएं मुहैया कराना है।

इस परियोजना के तहत समुदाय के समर्थन से पानी, सफाई और स्वच्छता पर जानकारी के साथ सरकार के विभिन्न विभागों जैसे स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, पंचायती राज, शिक्षा और जनसंपर्क कार्यक्रमों के साथ जोड़ कर लाभ पहुँचाना है। आशा करते हैं कि यह समुदाय में जागरूकता लाने के लिए लाभप्रद होगा।

लेप्रा सोसायटी की ओर से, हम उन सभी संबंधित व्यक्तियों के आभारी हैं जिन्होंने इस मार्गदर्शिका को तैयार करने में मदद की है। अमेरिकन लेप्रोसी मिशन (ALM) के कृत संकल्पित सहयोग एवं सुझाव के लिए हम उनका आभार व्यक्त करते हैं।

अमर सिंह
परियोजना प्रबंधक

रजनी कान्त सिंह
राज्य समन्वयक

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

समस्तीपुर का मानचित्र

सुरक्षित पेयजल

पीने के पानी का उचित उपयोग और रखरखाव भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि पीने के पानी के श्रोत का रखरखाव करना है।

- नल, प्लेटफॉर्म और ट्यूबवेल के आस–पास की सफाई के रखरखाव के लिए सावधान रहें। पानी के श्रोत के चारों ओर जल जमाव के कारण मच्छरों का प्रजनन स्थल बनता है तथा यह जल श्रोत को भी दूषित करता है।
- पीने के जल को इकट्ठा करते समय सावधान रहें तथा जल में उँगलियाँ न डालें।
- पीने के लिए उबले और छने हुए जल का उपयोग करें।
- पीने के जल के बर्त्तन को हमेशा ढ़क कर रखें और बर्त्तन से पानी निकालने के लिए हैंडल/ग्लास का उपयोग करें।

पीने के लिए नलकूप या नल के पानी का उपयोग करें।

पीने के उद्देश्यों से पानी को उबालें और छान लें।

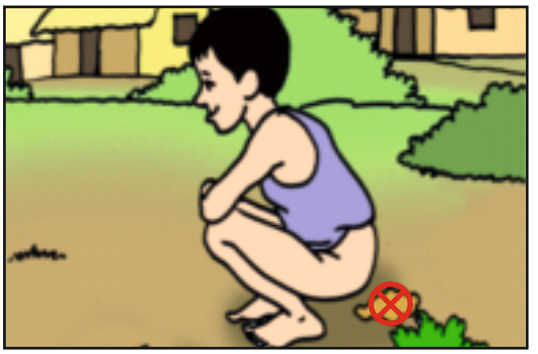
पीने का पानी निकालने के लिए लंबे हाथों वाले चम्मच या ग्लास का उपयोग करें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

स्वच्छता सुविधा

- व्यक्तिग घरेलू शौचालय (IHHL) का उपयोग सर्वोत्तम है।
- खुले में शौच को रोकें, यह विभिन्न संक्रामक रोग पैदा करता है।
- शौचालय का उपयोग करते समय चप्पल का प्रयोग करें।
- स्कूल आंगनवाड़ी केंद्रों के लिए भी शौचालय, घर की तरह ही आवश्यक है।
- शौच के बाद अपने हाथ को साबुन से धोऐं, अन्य सामान मिट्टी या राख आदि का प्रयोग न करें।



खुले में शौच न करें।

जल जमाव न होने दें।

शौचालय का उपयोग करें।

नियमित शौच के बाद एवं भोजन से पहले साबुन से 20–30 सेंकड तक हाथ को साफ करें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

व्यक्तिगत स्वच्छता व रखरखाव

- नियमित रूप से दांतों को ब्रश करना, नहाना, अपने बालों में कंघी करनी चाहिए।
- भोजन तैयार करने से पहले, खाने से पहले, शौच के बाद, बच्चे के मल को धोने के बाद तथा कूड़ा–कचड़ा साफ करने तथा जानवरों को छूने के उपरांत, साबुन से हाथ को 20–30 सेकंड तक अवश्य धोना चाहिए।
- पीने के प्रयोजनों में उबले और छने पानी का प्रयोग करना चाहिए।
- भोजन को ढ़क कर रखें तथा गर्म खाना खाऐं।
- बाहर जाते समय और शौचालय आदि के लिए चप्पल/जूते का उपयोग व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए जरूरी है।
- खांसते और छींकते समय मुँह पर रूमाल का उपयोग व्यक्तिगत स्वस्थकर उपाय है जो हवा के माध्यम से संक्रमण को फैलने से रोकता है।

ब्रश करना।

स्नान करना।

बालों में कंघी करना।

शौच के बाद और भोजन से पहले 20–30 सेंकड तक साबुन से हाथ धोना।

फिल्टर्ड (छनें) या उबले पानी का उपयोग करें।

ढ़का हुआ भोजन रखें और गर्म खाना खाऐं।

हमेशा सुरक्षात्मक चप्पल का इस्तेमाल करें

बाहर जाने पर हमेशा मुहँ पर रूमाल रखकर खाँसना या छींकना चाहिए।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

हाथ धोने की प्रक्रिया

हाथ धोने के छः चरण

- हथेलियों को आपस में रगड़ें।
- दोनों हाथों के पीछे वाले भाग को रगड़ें।
- हाथ की उँगलियों को आपस में मिला कर रगड़ें।
- दोनों हाथों के उँगलियों के छोर/सिरे (फिंगर टिप्स) को हथेली पर रगड़ें।
- तर्जनी और अंगूठे के बीच के क्षेत्र को दुसरे हाथ के अंगूठे से छुमाते हुए रगड़ें।
- दोनों कलाई को घुमाते हुए रगड़ें और अच्छी तरह से हाथ को धोकर सुखा लें।

हथेलियों को आपस में रगड़ें।

दोनों हाथों के पीछे वाले भाग को रगड़ें।

हाथ की उँगलियों को आपस में मिलाकर रगड़ें।

दोनों हाथों के उँगलियों के छोर/सिरे (फिंगर टिप्स) को हथेली पर रगड़ें।

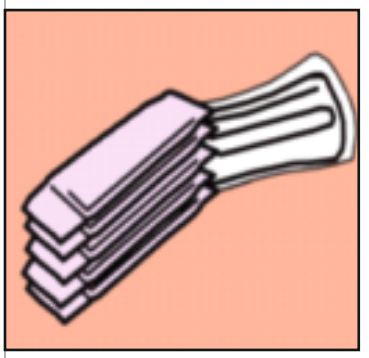
तर्जनी और अंगूठे के बीच के क्षेत्र को दूसरे हाथ के अंगूठे से घुमाते हुए रगड़ें।

दोनों कलाई को घुमाते हुए रगड़ें और अच्छी तरह से हाथ धोकर सुखा लें।

मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता का प्रबंधन

- माहवारी के दौरान दिन में 3–4 घंटे पर नैपकिन बदलें।
- पेशाब और शौच के दौरान योनि की सफाई करें।
- योनि में सफाई के लिए साबुन का उपयोग न करें।
- उपयोग किए गए नैपकिन को गड्ढे में मिट्टी से दबा दें या उसे जला दें।

स्थानीय संसाधनों के उपयोग के बजाय सेनेटरी नैपकिन विधि को अपनाना उचित है। माहवारी में उपयोग किए गए नैपकिन को गड्ढे में मिट्टी से दबा दें या उसे जला दें। माहवारी के दौरान अनुचित देखभाल पर संक्रमण होने की संभावना होती है। सेनेटरी नैपकिन के उपयोग से किसी भी तरह के संक्रमण होने की संभावना नहीं होती है।



माहवारी के दौरान नियमित अंतराल पर सैनिटरी नैपकिन का बदलना।

मासिक धर्म के दौरान शरीर के अंगों की सफाई।

उपयोग किये गए नैपकिन को गड्ढे में मिट्टी से दबा दें या उसे जला दें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

जल, सफाई, स्वच्छता (WASH) और एनटीडी (NTDs) के बीच की कड़ी

फाइलेरिया : फाइलेरिया और WASH के बीच सीधा संबंध है, उदाहरण के लिए जब पानी स्थिर है तो यह मच्छरों के लिए प्रजनन स्थल बन जाता है। फाइलेरिया प्रभावित व्यक्ति की विकलांगता प्रबंधन के लिए स्वतः देखभाल में साफ पानी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है क्योंकि दूषित पानी से संक्रमण होगा और इसके परिणाम स्वरूप बार–बार तीव्र हमला (बुखार, दर्द, लालिमा, सुजन, काँख और काछ में गिल्टी) होता है।

कुष्ठ रोग : यह रोग माईकोबैक्टेरियम लेप्रे जीवणु के द्वारा होता है। प्रदूषित और अशुद्ध वातावरण इस रोग के फैलने में सहायक होते हैं। कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति की विकलांगता प्रबंधन के तहत स्वतः देखभाल में साफ पानी बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। स्वच्छ जल से संक्रमण का जोखिम घट जाता है।

काला–जार : यह बालू मक्खी (लीशमैनिया डोनोवनी) नामक संक्रामक परजीवी के काटने के कारण होता है। यह दरार या फटी गीले दीवार में पनपती है। शरीर के आंतिरक अंगों, विशेष रूप से यकृत, प्लीहा, अस्थि मज्जा और लिम्फ नोड्स को प्रभावित करता है।

खुजली : खुजली एक त्वचा संक्रमण है जो सरकोप्ट्स स्कैबी के रूप में जाना जाता है। अगर इसका उपचार नहीं किया गया तो ये सूक्ष्म कण आपकी त्वचा पर महीनों तक रह सकते हैं। उसमें खुजली उत्पन्न करते है और अंडे देते हैं। यह त्वचा पर खुजली, लाल चकत्ते का कारण बनते हैं।

स्वायल ट्रांसमिटेड हेल्मिन्थियासिस (STH) : खुले में शौच और अशुद्ध हाथ पूरी तरह से स्वायल ट्रांसमिटेड हेल्मिन्थियासिस (STH) के प्रसार के लिए जिम्मेदार है।

कुत्ते का काटना (रेबीज) और साँप का काटना : दोनों का सीधा संबंध स्वच्छ पर्यावरण से है। गंदगी फैले स्थानों में कुत्ते इकठ्ठे होते हैं जहाँ कुत्ते के काटने का जोखिम बढ़ जाता है जहाँ झाड़ी होती है वहाँ साँप का रहना अक्सर देखा जाता है एवं सर्प दंश का खतरा रहता है।

डेंगू और चिकनगुनिया : ये दो संक्रमण मुख्य रूप से गंदे और प्रदूषित वातावरण के कारण होते हैं। ठोस और तरल कचरे का अनुचित प्रबंधन, एडीज मच्छरों के प्रजनन स्थलों को विकसित करने में सहायक होते हैं।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

जल, सफाई, स्वच्छता (WASH) और एनटीडी (NTDs) के बीच की कड़ी

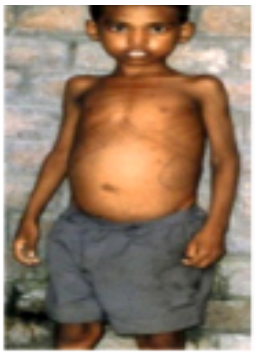
फाइलेरिया

पैरों में सूजन।

कुष्ठ रोग

चमड़े में सूनापन दाग/धब्बे।

कालाजार

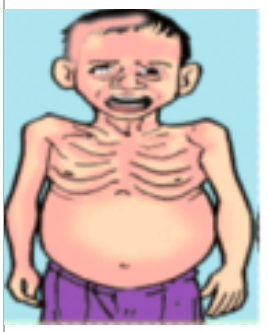


स्प्लीन (तिल्ली) यकृत के आकार का बढ़ना।

खुजली

त्वचा पर खुजली, लाल चकत्ते।

एसटीएच



कुपोषण के लक्षण।

कुत्ते का काटना

रेबीज।

साँप का काटना

सर्प दंश।

डेंगू

उल्टी, जोड़ो में दर्द, बुखार, शरीर पर लाल दाग।

चिकनगुनिया

सर चकराना, जोड़ों में दर्द, बुखार का आना।

काला–जार

काला–जार लीशमैनिया डोनोवनी नामक संक्रमण परजीवी के कारण होता है। यह शरीर के आंतरिक अंगों, विशेष रुप से यकृत, प्लीहा, अस्थि मज्जा और लिम्फ नोड्स को प्रभावित करता है। काला–जार में आम तौर पर बुखार, भूख न लगना, (एनोरेक्सिया), थकान, यकृत का बढ़ना, तिल्ली, नोड्स और अस्थि मज्जा प्रभावित होता है।

रोकथाम और नियंत्रण

संक्रमण से बचाव के लिए कोई टीका या दवा उपलब्ध नहीं है। व्यक्तियों में संक्रमण रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप बालू मक्खी के काटने से खुद को बचाएं। काटने के जोखिम को कम करने के लिए, इन निवारक उपायों का पालन करें।

बाहरी गतिविधियों से बचें, विशेष रूप से शाम में बालू मक्खियाँ आम तौर पर सबसे अधिक सक्रिय होती हैं।

जब बाहर जायें।

- लंबी बाजू की शर्ट, लंबी पैंट और मोजे पहनें और अपनी शर्ट को अपनी पैंट में बाँध लिया करें।

जब घर के अंदर हों।

- अच्छी तरह के वातानुकूलित क्षेत्र में रहें।
- ध्यान रखें कि बालू मक्खियाँ मच्छरों की तुलना में बहुत छोटी होती है और इसलिए छोटे छिद्रों के माध्यम से आ सकती हैं।
- कीटों को मारने के लिए उसके निवास स्थान पर कीटनाशक का स्प्रे करें।

यदि आप अच्छी तरह के वातानुकूलित क्षेत्र में नहीं सो रहे हैं, तो एक बिस्तर के जाल (मच्छरदानी) का उपयोग करें और इसे अपने गद्दे के नीचे दबा दें। यदि संभव हो तो, एक बेड नेट का उपयोग करें जो कि पाइरेथ्राइड युक्त कीटनाशक के साथ धुला गया हो या स्प्रे किया गया हो। एक ही उपचार स्क्रीन, पर्दे, चादरों और कपड़ों पर लागू किया जा सकता है।

बालू मक्खी के पनपने का स्थान :–

खुजली

खुजली एक त्वचा संक्रमण है जो सरकोप्ट्स स्कैबी के रूप में जाना जाता है। अगर इसका उपचार नहीं किया गया तो ये सूक्ष्म कण आपकी त्वचा पर महीनों तक रह सकते हैं और उसमें खुजली उत्पन्न कर उसमें अंडे देते हैं। यह त्वचा पर खुजली, लाल चकत्ते का कारण बनते हैं।

रोकथाम और नियंत्रण

किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ या किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़ें या बिस्तर जैसी वस्तुओं के साथ सीधे त्वचा–से–त्वचा के संपर्क से बचने के द्वारा खुजली को रोका जा सकता है। स्केबीज उपचार आमतौर पर एक ही घर के सदस्यों के लिए अनुशंसित किया जाता है, खासकर उन लोगों के लिए जो लंबे समय तक त्वचा के रोग से ग्रसित हों। घर के सभी संक्रमित सदस्यों को एक ही समय में इलाज किया जाना चाहिए ताकि संभावित पुनसंरचना और पुनर्निवेश को रोका जा सके। उपचार से पहले 3 दिनों के दौरान गर्म पानी एवं साबुन से कपड़े साफ होना चाहिए। स्केबीज आम तौर पर मानव त्वचा पर 2 से 3 दिनों से अधिक नहीं रहते हैं। वयस्क और बच्चे आमतौर पर उपचार के बाद, स्कूल या काम पर लौट सकते हैं।

खुजली के कीड़े।

हाथ पर खुजली के दाग।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

स्वायल ट्रांसमिटेड हेल्मिंथियासिस (एसटीएच) और इसके रोकथाम

स्वायल ट्रांसमिटेड हेल्मिंथियासिस (STH) क्या है?

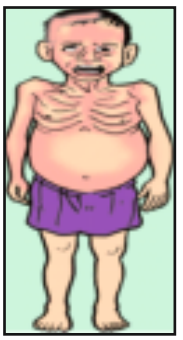
कृमि संक्रमण आमतौर पर मिट्टी के माध्यम से होता है। बहुतायत इससे बच्चे प्रभावित होते हैं जब वे खाली पैर चलते हैं। इससे विभिन्न प्रकार के कृमि संक्रमण जैसे हुक कृमि, टेप कृमि, गोल कृमि, सूत कृमि आदि होते हैं।

लक्षण : आमतौर पर एसीटएच का कोई लक्षण नहीं होता है। लेकिन कुछ मामलों में निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं।

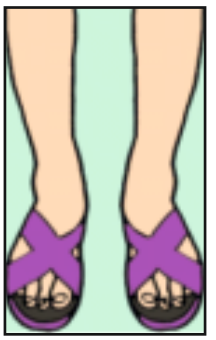
- शौच में अनियमितता।
- पेट में दर्द।
- भूख में कमी।

एसटीएच की रोकथाम

- खुले में शौच ना करें और शौचालय का उपयोग करें।
- चप्पल/जुते का उपयोग करें।
- भोजन करने से पहले और शौच के बाद हाथ को साबुन से 20–30 सेकंड तक धोना आवश्यक है।
- बिस्तर पर जाने से पहले पैर धोना जरूरी है।
- लक्षणों का तुरंत उपचार करें, और डी–वर्मिंग गोलियां लें।
- डी–वर्मिंग स्कूलों में और सर्व जन दवा सेवन (एमडीए) के दौरान वितरित होते हैं।

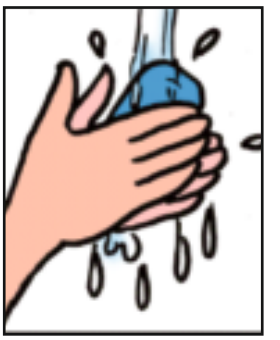


कुपोषण के लक्षण



सुरक्षात्मक चप्पल का उपयोग।

शौचालय का उपयोग।



शौच के बाद और भोजन से पहले साबुन से 20–30 सेकंड तक हाथ अवश्य धोएं।

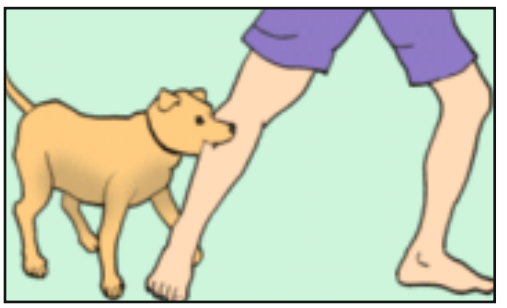
कुत्ते का काटना (रेबीज)

रेबीज गंभीर बीमारियों में से एक है और यह कुत्ते के काटने से होता है। रेबीज एक वायरस है इससे मस्तिष्क प्रभावित होता है और लगभग हमेशा घातक होता है। रेबीज वायरस आमतौर पर संक्रमित जानवरों के काटने और उसके लार से फैलता है। संक्रमित जानवर जैसे, कुत्ता, चूहा, बंदर बीमारियों को फैला सकते हैं।

रोग के लक्षणः रेबीज का वायरस मस्तिष्क सहित केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

- भ्रम की स्थिति।
- मांसपेशियों में दर्द और मरोड़/ऐठन।
- गर्दन में अकड़न।
- सांस लेने में दर्द।
- भोजन लेते समय गले में दर्द।
- प्रकाश और पानी का डर।

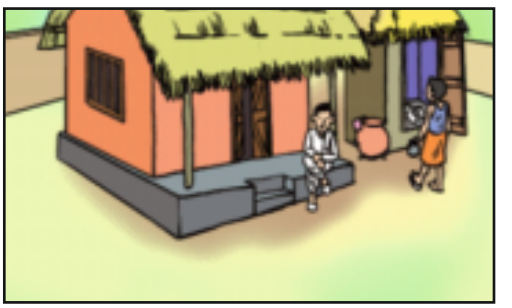
रोकथाम और उपचार : एंटी रेबीज टीका द्वारा बीमारी को रोका जा सकता है कुत्तों का टीकाकरण और जो लोग संक्रमित कुत्ते द्वारा काटे जाते हैं उन्हें टीका लेना चाहिए।



कुत्ते का काटना।

एंटी रेबीज इंजेक्शन लेना।

घर के आस–पास गन्दगी रहने के कारण गली के कुत्ते का इकट्ठा होना।



घर को साफ–सुथरा रखना।

सर्प दंश को रोकने और उपचार के तरीके

क्या करें और क्या नहीं

- प्रभावित शरीर के अंगों को न हिलाएं।
- सर्प दंश के जगह को मुँह से न चूसें।
- प्रभावित हिस्से पर बर्फ का प्रयोग न करें।
- पट्टी का कसकर उपयोग न करें।
- कोई पारंपरिक उपचार ना लें।
- तत्काल अस्पताल में रेफर करें।

साँप काटने से बचाव के तरीके :

- घर में स्वच्छता बनाए रखें।
- मकान के आसपास सभी झाड़ियों को साफ करें।
- साँपों को परेशान न करें।
- क्षेत्र में काम करते समय पूर्ण पैंट और बूट का उपयोग करें।
- भीड़ में अपना ख्याल रखें।

याद दिलाने के लिए :

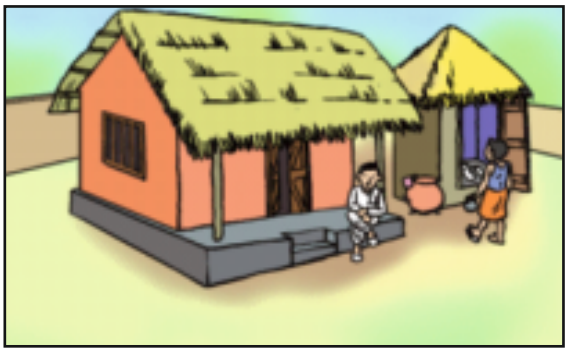
ज्यादातर साँप जहरीले नहीं होते हैं आमतौर पर लोग सदमें से मर जाते हैं ना कि जहर के प्रभाव से। इसलिए, प्रभावित व्यक्ति को परामर्श देना बहुत महत्वपूर्ण एवम् आवश्यक है तथा तुरंत सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र भेजें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

साँप काटने से बचाव व ईलाज

सर्प दंश से बचने के लिए घुटने तक का जूता पहनें।



साँप के काटने से बचने के लिए घर को साफ रखें।

जल्द सरकारी स्वास्थ्य केंद्र पर पहुँचें और इलाज करायें।

डेंगू और चिकनगुनिया

यह एडीज मच्छरों के काटने से फैलता है। यह मच्छर दिन के समय में ही काटता है। यह साफ और स्थिर पानी में अंडे देता है और कठोर सतह की वस्तुओं के साथ पानी में खड़ा रहता है।

लक्षण :

- जोड़ों में दर्द के साथ तेज बुखार।
- त्वचा में लाल धब्बे।
- चक्कर और उल्टी आदि के साथ सिरदर्द।

उपचार :

लक्षण के बाद तुरंत सरकारी अस्पताल में पहुँचना सुनिश्चित करें और उपचार करायें।

नियमित मच्छरदानी का प्रयोग करें।

डेंगू और चिकनगुनिया के लिए सरकारी स्वास्थ्य केंद्र पर तुरंत पहुँचें और उपचार करायें।

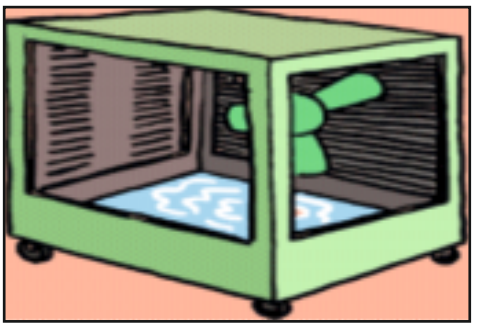
डेंगू और चिकनगुनिया से बचाव कैसे करें

- एडीज मच्छर साफ–सुथरे जल में अंडे देता है और सख्त सतह की वस्तुओं के साथ पानी में खड़ा रहता है।
- सामान्य प्रजनन स्थान है :– अनुपयोगी पानी से भरे प्लास्टिक के टब, कांच, बोतलें, इस्तेमाल किया हुआ नारियल कवर, अनुपयोगी पानी से भरे टायर, कूलर, फ्रिज ट्रे आदि।
- अंडे 24 घंटे में लार्वा बन जाते हैं और 7–10 दिनों के भीतर यह लार्वा पूर्ण विकसित हो जाते हैं इसलिए, पानी की टंकियों और अन्य पानी के ठहराव के जगह को 7 दिनों के अवधि अंतराल पर साफ करना चाहिए।

मच्छर को काटने से कैसे रोकें :–

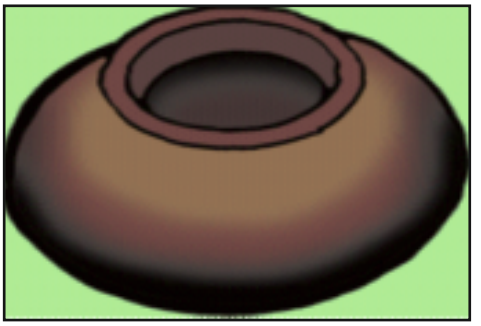
- एडीज मच्छर दिन के समय में काटता है, इसलिए दिन में भी सोते समय मच्छरदानी का उपयोग करना चाहिए।
- गर्भवती महिलाओं, वृद्ध और बच्चों को अधिक सावधानी बरतनी चाहिए।
- आप नीम का तेल, मच्छर वाली अगरवत्ती आदि का भी उपयोग कर सकते हैं।
- आप खिड़की में मच्छरदानी / जाली लगा सकते हैं।
- पूरे शरीर को ढ़ंकने वाले पूर्ण कपड़े पहन सकते हैं।

एडीज मच्छरों के प्रजनन स्थल

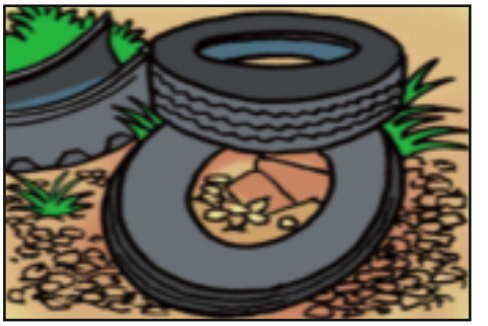


जल भरे अनुपयोगी कूलर।

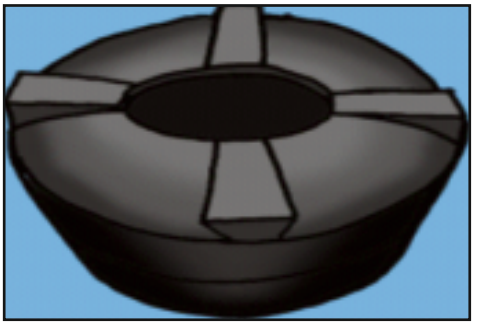
इस्तेमाल किया गया नारियल का खोखला यत्र–तत्र फेकें रहना।



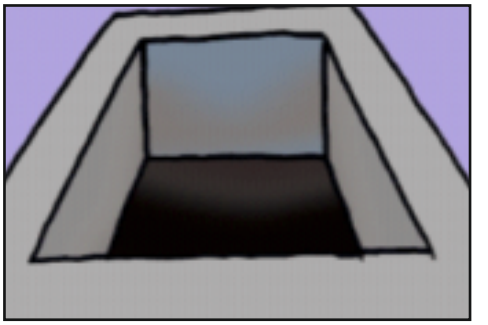
जल भरे तथा मुँह खुले हुए अनुपयोगी बर्त्तन।



जल भरे अनुपयोगी टायर।



जल भरे तथा मुँह खुले पानी की टंकी।



जल भरे तथा मुँह खुले अनुपयोगी पानी की टंकी।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

कोविड–19

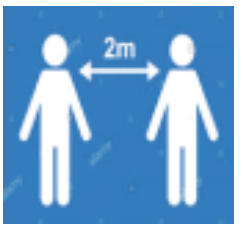
कोविड–19 संक्रमण वायरस जनित रोग है यह वायरस मुख्य रूप से संक्रमित व्यक्ति के खांसने में थूक की छोटी–छोटी बूदें या छींकने के दौरान नाक से निकलने वाले छोटे–छोटे कण के द्वारा फैलता है। अतः यह महत्वपूर्ण है कि इसको रोकने के लिए नियमित मास्क का प्रयोग करें। जब आप छींकते हैं या खांसी करते हैं तो साबुन से हाथ धोएं। दूसरा तरीका– एक लचीली कोहनी में खाँसी करके या खाँसते समय मुँह पर रूमाल रखें। विशेष जानकारी के लिए अपने स्थानीय स्वास्थ्यकर्मी की सलाह लें।

संक्रमण को रोकने और धीमा करने के लिए, समुदाय में कोविड–19 वायरस के बारे में अच्छी तरह से बताया जाना चाहिए।

- इस बीमारी का क्या कारण है?
- यह कैसे फैलता है?

सावधानीपूर्वक अपने हाथों को धोकर या अल्कोहल आधारित प्रक्षात्मक (सेनिटाइजर) का उपयोग करें और अपने चेहरे को न छुएं तथा दूसरों को संक्रमण से बचाएं।

कोविड–19 के संकमण से बचाव के तरीके



आपस में कम से कम दो मीटर की दुरी रखें।

घर से बाहर फेस मास्क का प्रयोग करें।

उन जगहों से बचें, जहाँ भीड़ हों।

अपने हाथों को नियमित साबुन से 20–30 सेकंड तक धोएं।

अपने चेहरे के मुख्यतः आँख,नाक और कान को छुने से बचें।

खांसी या छींक आने पर कोहनी या रूमाल का प्रयोग करें बाद में अपनी हाथ को साबुन से 20–30 सेंकेड तक धोएं।

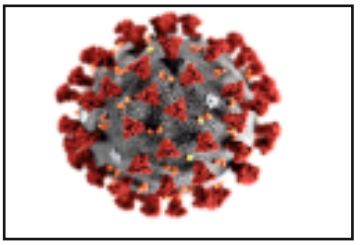
नियमित रूप से सतहों को सेनिटाइजर से साफ करें।

यदि आप अस्वस्थ्य महसूस कर रहें है तो अपने स्वास्थ्यकर्मी से फोन पर सलाह लें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

कोरोना के महत्वपूर्ण तथ्य



कोरोना वायरस।

साबुन से हाथ घोएं।

हैण्ड सेनिटाईजर
का प्रयोग करें।

कोरोना का वैक्सीन
अवश्य लगाएं।

मास्क पहनें।

सामाजिक दुरी बनायें रखें।

सामाजिक दुरी, मास्क है जरूरी। **कोरोना को हराना है, मास्क लगाना है।**

कोरोना का वैक्सीन अवश्य लगाएं।

वैक्सीन आपके शरीर को किसी भी बिमारी, वायरस या संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। ये शरीर के इम्युन सिस्टम यानी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबुत करता है इसलिए कोरोना के वैक्सीन का दोनों खुराक (डोज) अवश्य लगवायें।

फाइलेरिया

फाइलेरिया कम मृत्यु दर और उच्च रूगणता की बीमारी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा 2000 में लिम्फेटिक फाइलेरियासिस (GPELF) को खत्म करने के लिए विश्व स्तर पर कार्यक्रम शुरू किया गया था। अप्रैल 2012 में, 73 देशों में फाइलेरिया का अत्यधिक संक्रमण पाया गया था, अनुमानित 1.39 बिलियन लोगों को संक्रमण का खतरा था, और लगभग 120 मिलियन पहले से ही संक्रमित थे। 40 मिलियन से अधिक लोग फाइलेरिया से प्रभावित मुख्यतः लिम्फोएडेमा के बृहद रूप, हाथीपाँव और हाइड्रोसिल द्वारा अक्षम और अपंग हो गए थे।

फाइलेरिया कार्यक्रम के दो मुख्य घटक हैं :–

डब्लूएचओ की रणनीति 2 प्रमुख घटकों पर आधारित है :

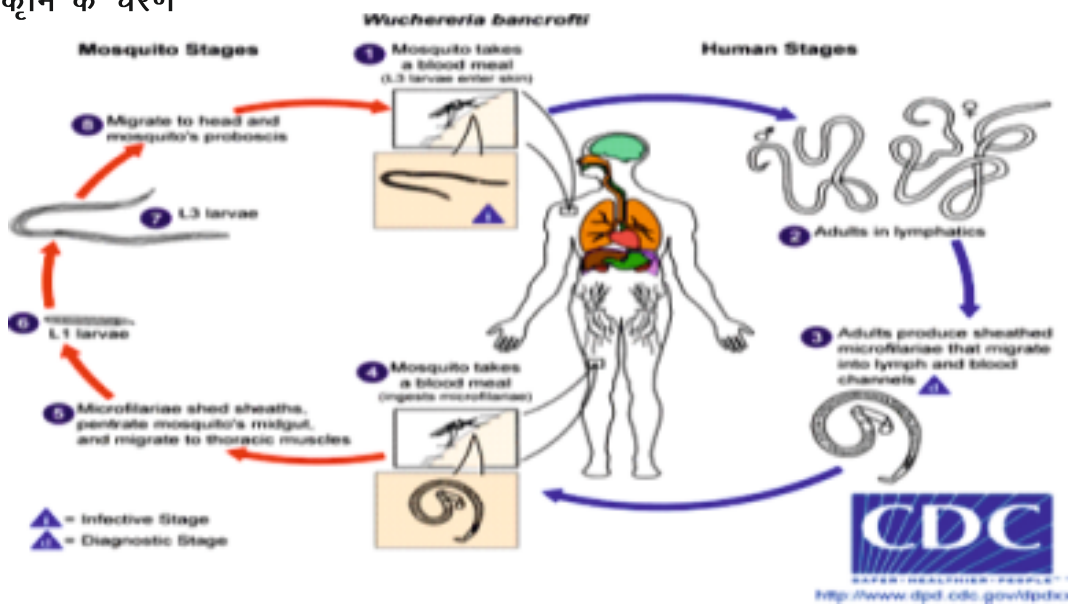
- सर्वजन दवा सेवन (Mass Drug Administration) सभी पात्र/योग्य व्यक्तियों को बड़े पैमाने पर वार्षिक उपचार के माध्यम से संक्रमण के प्रसार को रोकना जहाँ फाइलेरिया का संक्रमण मौजूद है।
- रूग्णता प्रबंधन एवं विकलांगता रोकथाम (Morbidity Management and Disability Prevention) तथा स्वतः देखभाल के अनुशंसित बुनियादी पैकेज के प्रावधान से फाइलेरिया के कारण होने वाली पीड़ा को कम करना।

फाइलेरिया क्या है?

फाइलेरिया क्यूलेक्स मादा मच्छर के काटने से होता है, इसे हम हाथीपाँव या फीलपाँव भी कहते हैं। इस बीमारी से प्रभावित व्यक्ति की त्वचा मोटी और कड़ी हो जाती है तथा हाथी की त्वचा जैसी दिखाई देती है। इसमें व्यक्ति संक्रमित मच्छर के काटने पर फाइलेरिया से संक्रमित हो जाते हैं। वे मच्छर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमण फैलाते रहते हैं। मच्छर के भीतर संक्रामक लार्वा में माइक्रोफाइलेरिया परिपक्व होता है। जब संक्रमित मच्छर लोगों को काटता है, तो परिपक्व परजीवी लार्वा त्वचा से होकर खून में प्रवेश कर जाता है। अपने वयस्क चरण में फलेरिअल परजीवी (फलेरिअल पैरासाइट) लसीका प्रणाली (लिम्फेटिक सिस्टम) में रहते हैं। इस कृमि में 4–6 वर्षो का अनुमानित प्रजनन काल होता है, जिससे लाखों छोटे अपरिपक्व लार्वा, माइक्रोफिलारिया बनते हैं, जो बाहरी रक्त वाहिकाओं में घूमते रहते हैं। तत्पश्चात लार्वा लसीका वाहिकाओं में स्थानांतरित हो जाता है जहाँ वे वयस्क कृमि में विकसित होते हैं, इस प्रकार संचरण का चक्र जारी रहता है।

इस परजीवी कृमि की तीन प्रजातियाँ होती हैं। वुचेरिया बैन्क्राफ्टी (Wucheria Bancrofti) प्रजाति दुनिया भर में सबसे ज्यादा प्रचलित है, ब्रुगिया मलाई (Brugia Malayi) ज्यादातर पूर्वी एशिया में पाई जाती है, और बी.तिमोरी (B.Timori) पूर्वी तिमोर और आस–पास के द्वीपों तक ही सीमित है।

कृमि के चरण



संकेत और लक्षण

- प्रभावित व्यक्ति को बार–बार जाड़े एवं तेज कंपकंपी के साथ बुखार हो सकता है।
- इसके साथ ही जन्घासों, कांख की भितियों, या कमर के पास दर्द हो सकता है।
- यह जनन अंगों, हाइड्रोसिल, स्तन में भी हो सकता है।

नोट :– यह रोग शिशु, किशोर, युवक, युवती एवं बुढ़े बुजुर्ग किसी को भी एवं किसी भी उम्र में हो सकता है।

रोकथाम एवं इनके उपाय

- आस–पास के वातावरण को साफ–सुथरा रखें। लंबे आस्तीन और पतलून वाले कपड़े पहनें।
- पानी का जमाव नहीं होने दें, अगर ऐसा होता है तो किरोसिन तेल की बूँदें जमे हुए पानी में डाल दें, ऐसा करने से मच्छर के लार्वा नहीं पनपेगें।
- मच्छर से बचने के लिए मच्छर रोधी का छिड़काव करवाएं, एवं मच्छरदानी लगाकर सोएं।
- सरकार की मदद से DEC एवं Albendazole समुदाय स्तर पर वितरित की जाती है। इसका सेवन व्यक्ति को अवश्य करना चाहिये।

फाइलेरिया की जाँच (Test of Filaria)

फाइलेरिया का निदान (Diagnosis) करने के लिए निम्नलिखित जाँच की प्रक्रियाओं का इस्तेमाल किया जाता है।

1. रक्त में माइक्रोफाइलेरिया को देखने के लिए रक्त के नमूने की सूक्ष्म जाँच की जाती है, वो रक्त में रात को प्रसार करता है इसलिए रक्त के नमूने रात को लिया जाना चाहिए।
2. रक्त में प्रतिरक्षी (एंटी बॉडी) है या नहीं यह जानने के लिए इम्युनो डायग्नोस्टिक टेस्ट (आई सी टी) किये जाते हैं।
3. रक्त में फाइलेरिया परिसंचरण करने वाला प्रतिजन (Circulating Filarial Antigen-CFA) है या नहीं, यह जानने के लिए जाँच किये जाते हैं।

Treatment- उपचार

उम्र (वर्षों में)	DEC के गोलियों (Tablet) की संख्या	Albendazole के गोली (Tablet) की संख्या
2–5	1 (1x100 mg)	1 (1x400mg)
6–14	2 (2x100mg)	1 (1x400mg)
15 वर्षों से उपर	3 (3x100mg)	1 (1x400mg)

आवश्यक निर्देश :–

- DEC और ALBENDAZOLE की गोली खाली पेट में कभी नहीं खानी चाहिए।

दवा किसे नहीं खानी चाहिए :–

- गर्भवती महिला।
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे।
- किसी भी भंयकर रोग जैसे हृदय, किडनी की बीमारी या तपेदिक इत्यादि से प्रभावित व्यक्ति को यह दवा नहीं दें।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

प्रभावित अंगों के सूजन (लिम्फोएडेमा) प्रबंधन का फ्लो चार्ट

फाइलेरिया एक प्राचीनतम रोग है, जिसमें विकलांगता की वृद्धि बार–बार तीव्र हमलों (एक्यूट अटैक) के कारण होती है। लिम्फ प्रवाह (Lymphatic flow) में रूकावट के परिणामस्वरूप उतक (Tissue) के स्थानों में अतिरिक्त द्रव का संचय हो जाता है, जिससे अंगों में सूजन हो जाती है। यह मुख्यतः शरीर के लटकने वाले अंग जैसे पैर, हाथ, स्तन और जननांग में होता है। इसमें बढ़ते लार्वा के विकास के दौरान, लिम्फ चैनल और ग्रंथियां परजीवीयों पर प्रतिक्रिया करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप लिम्फ प्रवाह में रूकावट होती है। वयस्क परजीवी घोंसले का निर्माण करना पसंद करते हैं और ज्यादातर समय आलिंगन में रहते हैं। रेडियोग्राफी के माध्यम से इसका पता लगाया जाता है। इसके लिम्फ प्रवाह में यंत्रिका रूकावट, वाहिकाओं का फैलाव, और यही सूजन का कारण होता है। यही वसा उतक के साथ बाद में फाइब्रोसिस कभी–कभी प्रगतिशील होता है, जिससे गहरी त्वचा कम हो जाती है पिंडली, मस्से की वृद्धि, पैपलोमाटोसिस, हाइपरपिग्मेंटेशन और हाइपरट्रिचोसिस (एलीफेंटियसिस)– यह बीमारी का सबसे गंभीर रूप है।

प्रारंभिक लक्षण
काछ एवं काँख में दर्द लसीका वाहिनियों के साथ

संदिग्ध व्यक्ति को स्वास्थ्य कर्मी द्वारा
प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र भेजना

क्लिनिकल परीक्षण तथा माइक्रोफाइलेरिया एवं
एंटीजन की जाँच (आई सी टी) के द्वारा

नीगेटिव (-Ve)	पॉजिटिव (+Ve)
लिम्फेटिक फाइलेरियासिस	क्लिनिकल परीक्षण के आधार पर इलाज

विकलांगता के साथ

हाथीपाँव

पैर | हाथ

स्तन | जननांग

एक तरफा | द्विपक्षीय

बिना विकलांगता के साथ

अंडकोष / हाइड्रोसिल

एक तरफा | द्विपक्षीय

यदि सरल है, तो स्तर–II पर ऑपरेशन और जटिल है तो स्तर–III पर

तीव्र हमला हो तो स्वास्थ्य सुविधा के लिए जाएं, यदि तीव्र हमला नहीं है, तो घर पर आधारित स्वतः देखभाल के साथ प्रबंधन करें।

फाइलेरिया व्यक्ति को कैसे प्रभावित करता है :–

प्रसंग

स्थानिक (महामारी) क्षेत्रों में रहते हैं
स्वास्थ्य शिक्षा की कमी
परामर्श (काउंसलिंग) की अनुपस्थिति
घरेलू समुदाय का समर्थन
उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच

प्राथमिक रोकथाम

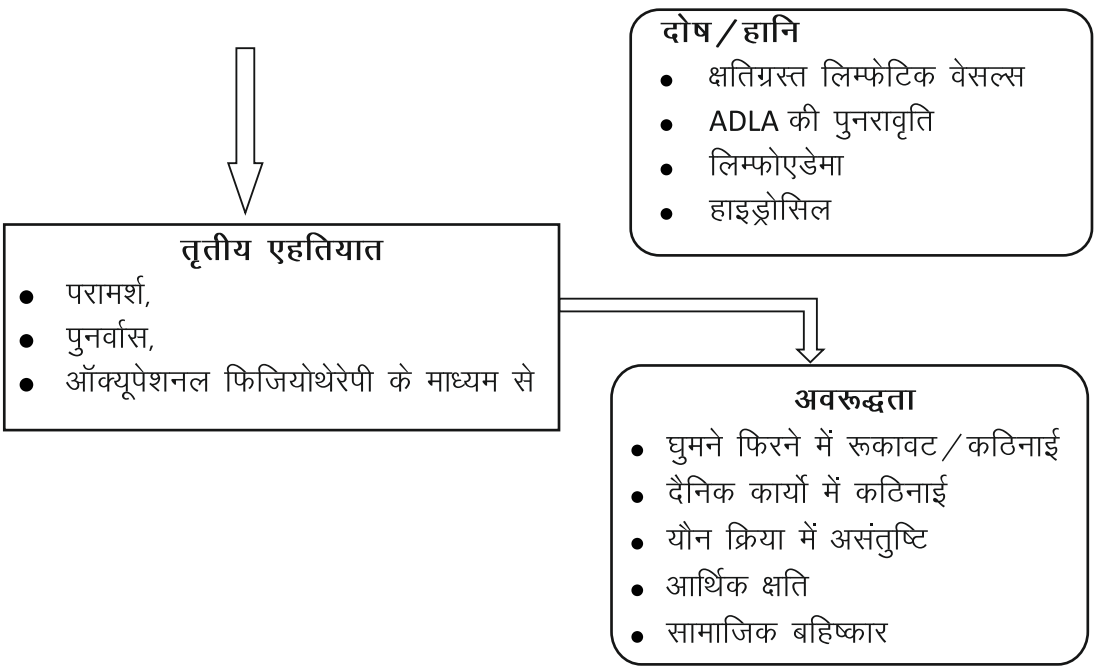
सर्वजन दवा सेवन (Mass Drug Administration)

आयोजन / घटना

फेलेरियल पैरासाइट्स के साथ संक्रमण

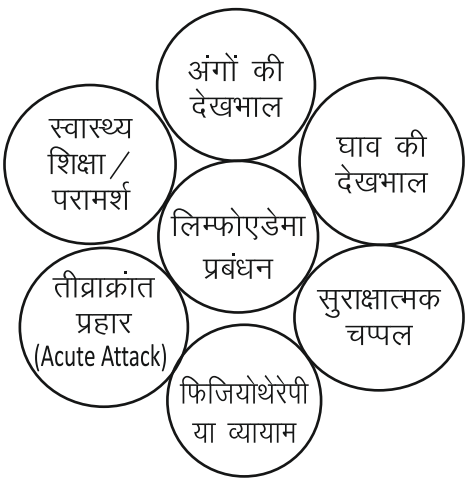
द्वितिय एहतियात

स्वच्छता के सरल उपाय
निदान और उपचार
तीव्र हमले (Acute Attack) का प्रबंधन
हाइड्रोसिल के लिए सर्जरी



रूग्णता का प्रबंधन और विकलांगता की रोकथाम

फाइलेरिया जन स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण भाग है उनके द्वारा उत्पन समस्या हाथीपाँव और हाइड्रोसिल है। जो कि विकलांगता का मुख्य कारण होता है। इसलिए विकलांगता को रोकने के लिये, राष्ट्रीय फाइलेरिया कार्यक्रमों में रूग्णता प्रबंधन और विकलांगता की रोकथाम पर ध्यान देना चाहिए। इन गतिविधियों के तहत दवाओं के कवरेज के साथ फाइलेरिया प्रभावित व्यक्ति की विकलांगता में सुधार कर सकते हैं।



LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

लिम्फोएडेमा का ग्रेड (हाथीपाँव) Lymphoedema Grading (Elephantiasis)

ग्रेड I (GR I)	ग्रेड II (GRII)	ग्रेड III और उससे ऊपर (GR III and above)

चिन्ह और लक्षण (Sign and Symptom)

प्रभावित अंगो में सूजन परंतु रात्रि के बाद खत्म/कम हो जाना, त्वचा मुलायम, चिकनी, एंट्री लेजिन्स और एक्यूट अटैक कभी कभार।	प्रभावित अंगो में थेड़ा सूजन का स्थायी रूप से उपस्थित रहना, त्वचा मुलायम, चिकनी, एंट्री लेजिन्स और एक्यूट अटैक कभी कभार।	प्रभावित अंगों में ज्यादा सूजन का उपस्थित रहना, गाठें रहना, त्वचा का मोटा होना और मूड़ जाना, एंट्री लेजिन्स और एक्यूट अटैक बार–बार आना।

लिम्फोएडेमा का प्रबंधन (Management of Lymphoedema)

1. त्वचा की निगरानी (स्किन केयर)– एक बाल्टी बिल्कुल ताजा पानी लें। उसमें पांच बूंद डेटॉल, सेवलॉन या थोड़ा नमक डाल दें। पहले साबुन से या डेटॉल, सेवलॉन से अपने हाथों को भी साफ कर लें। प्रभावित व्यक्ति के अंगों को धोएं। याद रखें पहले वो अंग धोएं जो अभी प्रभावित नहीं है जैसे फाईलेरिया अगर दायें पैर में हुआ हो तो पहले बाएं पैर को धोएं। उसके बाद प्रभावित अंग को धोएं। साबुन को हाथ में झाग करके प्रभावित अंगों पर लगायें। अगर प्रभावित अंग का त्वचा मोटा हो गया हो तो उसे धीरे–धीरे रगड़ें। उँगली के बीच वाले भाग/पैरों के तलवे/मुड़े हुए चमड़े के अन्दर हाथ की उँगली के माध्यम से अवश्य साफ करें। प्रभावित अंगों को सूखे साफ सूती कपड़े से सुखाएं। याद रखें फाइलेरिया से प्रभावित व्यक्ति के अंगों को पानी से धोकर तुरंत अच्छे तरीके से सुखाना अति आवश्यक है।

2. घाव की निगरानी (वुंड केयर)– उँगलियों में पानी या पैरों में दरार या प्रभावित अंगों में होने वाले घाव बुखार आने के मुख्य कारण होते हैं। अतः ऐसा होने पर सबसे पहले उँगलियों में पानी या पैरों में दरार या प्रभावित अंगों में होने वाले घाव को ठीक करना सबसे महत्वपूर्ण है। इसे ठीक करने के लिए एंटीफगल एवं एंटी बायोटिक मिश्रित क्रीम लगायें। दोनों उँगलियों तथा चमडों के मुड़ने के बीच में पट्टी का छोटा भाग काटकर (स्वाब) उसमें मलहम लगाकर रखना चाहिए। इस तरीका से एंट्री लीज्न्स छूट जाता है और एक्यूट अटैक का आना कम या खत्म हो जाता है।

3. व्यायाम (एक्सरसाइज एक्टिव / पैसिव)–

a. रोलिंग (Rolling) सबसे पहले प्रभावित अंगों को नीचे से उपर की ओर मालिश करें, तथा उसके बाद रोलिंग करें, जैसे घर पर रोटी बनाने के लिए आटा गुथते एवं उसे बेलते हैं। यह क्रिया प्रभावित व्यक्ति को 25 बार सुबह एवं सोने से पहले करने को कहें।

b. पंम्पिंग (Pumping) :– प्रभावित अंग में तरल पदार्थ ज्यादा भरा होता है जिसे केवल पंम्पिंग के माध्यम से निकाला जा सकता है। इससे प्रभावित अंगों के तरल पदार्थ को निचोड़ कर घुटने / केहुनी के ऊपर तक पहुँचाया जाये। यह क्रिया भी सुबह एवं सोने से पहले 25 बार करना आवश्यक है। अगर किसी का पैर काफी ज्यादा मोटा है तो उन्हें उसका तरीका बताएं, जिससे एक सूती धोती या साड़ी लें उसे रस्सी जैसा बनाएं एवं पैर के ऊपर लपेट कर आधे घंटे तक पैर को छाती से उपर रख कर आराम करें। आधे घंटे बाद लपेटा हुआ कपड़ा खोल कर सोएं या आराम करें। ऐसा करने से पैर में जमा तरल पदार्थ मल–मूत्र के माध्यम से निकल जाता है।

c. जम्पिंग (Jumping) :– उन्हें बताएं कि उन्हें पंजों के बल खड़ा होना है। यह सूजन को घटाने का प्रभावी तरीका है।

d. साईकलिंग (Cycling) :– अगर फाइलेरिया पैर में है तो जमीन पर लेट कर दोनो पैरों को हवा में उठाकर जिस प्रकार साइकिल चलाते हैं उस तरह करें, ऐसा करने से पैर में हल्कापन आएगा।

(नोट :– दिल के मरीजों को साईकलिंग का व्यायाम न करने को कहें।)

e. सुरक्षात्मक चप्पल का उपयोग :– फाइलेरिया प्रभावित व्यक्ति को सुरक्षात्मक चप्पल जरूर पहनने का परामर्श दें। इससे जख्म नहीं होता है, एंट्री पॉइंट्स (प्रवेश बिन्दु) की संभावना कम जाती है, तथा एक्यूट अटैक आना भी कम हो जाता है, जिससे प्रभावित व्यक्ति के दैनिक कार्य में वृद्धि हो जाती है एवं लम्बी दूरी की यात्रा आराम से कर सकते हैं। यह चप्पल पैर को दबाता (कम्प्रेशन तकनीक) है और इससे सूजन में कमी आ जाती है।

स्वास्थ्य शिक्षा एवं परामर्श :– प्रभावित व्यक्ति नियमित अंतराल पर स्वास्थ्य कर्मी / चिकित्सक से परामर्श लेते रहें जिससे मनोवांछित सुधार होता है। विशेष रूप से तीव्राकांत प्रभाव (एक्यूट अटैक – Acute Attack) के दौरान संपर्क करना चाहिये। उनके बताये गए परामर्श का पालन करने से फाइलेरिया प्रभावित व्यक्ति की परेशानियों में कमी आ जाती है।

बैठ़ने एवं सोने के तरीके :–

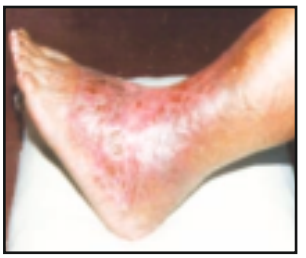
प्रभावित व्यक्तियों को बैठने एवं सोने के तरीकों के बारे में बताएं। उन्हें बताएं कि बैठ़ने एवं सोने के समय में उन्हें पैर को सीधा एवं छाती से उपर रखना है। सोते समय वे तकिये या पलंग के पाँव के नीचे ईंट लगाकर उँचा कर सकते हैं तथा फटे–पुराने कपड़ों का तकिया बना कर भी लगा सकते हैं।

एंट्री पॉइट्स (Entry Lesions) का निदान एवं प्रबंधन :–

प्रवेश बिंदु–एंट्री पॉइट्स/एंट्री लिजन्स (Entry Lesions) इसका प्रारंभिक लक्षण पता लगने से तीव्र हमलों को रोका जा सकता है। इसमें उँगलियों के बीच में फफूंदी लग जाना, (अंतर–डिजिटल फंगल संक्रमण), छोटे घाव फफोले, मामूली जख्म, फिशर, एक्जिमा, अल्सर, जोड़ों पर का मुड़ना, त्वचा और अन्य पर खरोंच, दरारें शामिल हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को कार्य क्षेत्र के भ्रमण के दौरान ऐसे घावों वाले प्रभावित व्यक्तियों का पता लगाने के लिए उत्सुक होना चाहिए। उन्हें मरीजों को सामुदायिक स्तर पर प्रभावित अंगों की स्वतः देखभाल (होम बेस्ड सेल्फ केयर प्रबंधन) के बारे में भी सिखाना चाहिए। जिसकी विस्तृत चर्चा उपर्युक्त की गयी है। इससे होने वाली आमतौर पर परेशानियों को रोका जा सकता है। यह विकलांगता की रोकथाम के लिए प्रभावी कदम होता है।

तीव्राकांत प्रभाव/एक्यूट अटैक (Acute Attack)	प्रबंधन
कारण (Cause) तीव्र हमले (एक्यूट अटैक) के मुख्य कारण एंट्री पाइंट्स/लिजिन्स हैं। इसलिए स्वास्थ्य कर्मी को इसके बारे में जागरूक बनाना चाहिए। उन्हें पता होना चाहिए कि एंट्री पाइंट्स गंदगी के कारण कीटाणुओं को त्वचा में फैलने में मदद करता है और तीव्र हमले/एक्यूट अटैक का कारण होता है।	**क्या करें** • पैर को पानी में आधे घंटे डुबो कर रखें। • तनाव मुक्त रहें। • त्वचा को रगड़ना वर्जित है। • TV देखें, रेडियो सुनें, समाचार पत्र पढ़ें। • चिकित्सक से सम्पर्क करें।

लक्षण :–



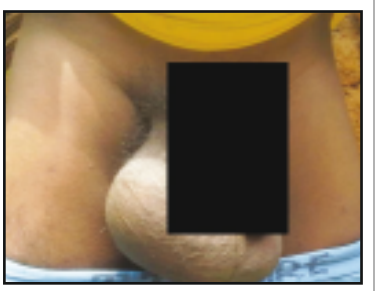
तीव्र हमले/एक्यूट अटैक में दर्द, लालिमा, स्थानीय भाग में गर्मी और बुखार के साथ प्रभावित भाग की सूजन शमिल है। इन लक्षणों के मिलने से शीघ्र निदान (डायग्नोसिस) में मदद मिलती हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता और LF- प्रभावित व्यक्तियों को इसके लक्षणों के बारे में सतर्क रहने की आवश्यकता है।

- यह एपिसोड 5–7 दिनों में अंत करता है।
- दर्द तथा त्वचा के ऊपरी भाग में संक्रमण।
- बैक्टीरिया त्वचा के माध्यम से प्रवेश करते हैं।
- लिम्फ स्टैसिस बैक्टीरिया के तेजी से वृद्धि करने में मदद करता है।
- तेज बुखार, दर्द, सूजन, मितली, उल्टी।
- लिम्फैंजिनाइटिस, लिम्फैडेनाइटिस, सेल्युलाइटिस एवं फोड़ा।
- आगे चलकर लिम्फ (लसीका) वाहिकाओं का और नुकसान होता है।
- फाइब्रोसिस और हाथीपाँव में परिणत हो जाता है।

क्या नहीं करें :–

- व्यायाम नहीं करें।
- प्रभावित अंगों पर कोई भी गर्म पदार्थ नहीं रखें।
- किसी भी कारण से चमड़े को ना काटें
- पट्टी नहीं बाँधें।
- जड़ी–बुटी, भस्म–राख और अन्यत्र चीजों का प्रयोग नहीं करें।
- प्रभावित अंगों पर नाखून ना चलाएं।
- प्रभावित अंगों को नीचें नही लटकाएं।
- चिंतित ना हों, अवसाद ना करें।
- बिना चिकित्सक या स्वास्थ्य कर्मी के परामर्श के कोई अन्य उपचार नहीं लें।

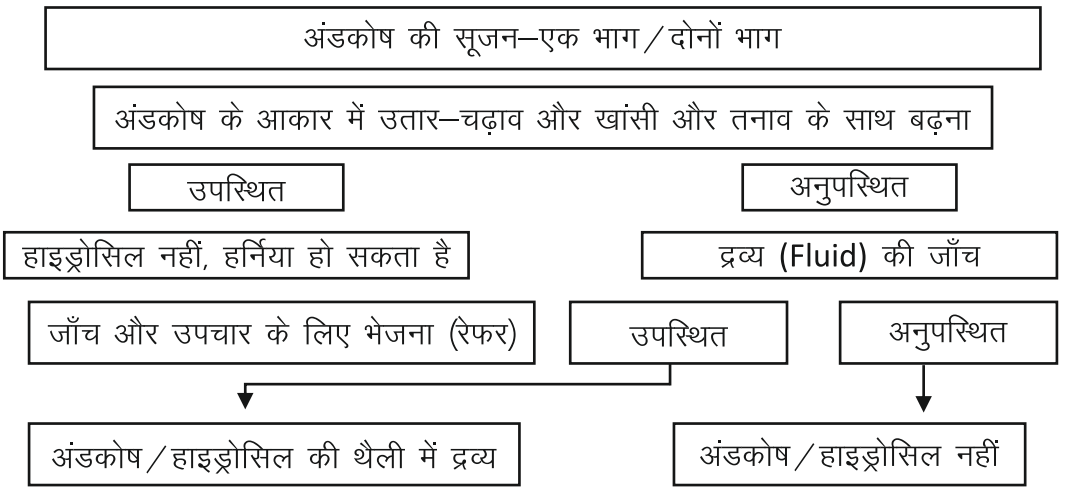
हाइड्रोसिल :– अंडकोष में द्रव्य के संचय को हाइड्रोसिल या फोता (Hydrocele) कहा जाता है। इसमें आमतौर पर सूजन के साथ दर्द होता है तथा इसका आकार बढ जाता है। जिससे दैनिक कार्यों में काफी कठिनाई होती है साथ ही लम्बीं दूरी की यात्रा तय करने में असमर्थ होते हैं। यह फाइलेरिया एक मुख्य घटक है इसका सही समय पर उपचार नहीं करने से पारिवारिक, आर्थिक एवं सामाजिक परेशानियाँ बढ़ती जाती है। जिसका लोग पंक्चर कर पानी निकलवा देते हैं, इसमें संक्रमण होने का खतरा होता है जिससे प्रभावित व्यक्ति की कभी–कभी मृत्यु भी हो जाती है, यह पंक्चर से ठीक नहीं होता है। यह ऑपरेशन से पूर्णतः ठीक हो जाता है, इसका ऑपरेशन सभी सरकारी अस्पतालों में मुफ्त उपलब्ध है। खास बात यह है कि इससे प्रजनन क्षमता में किसी भी प्रकार की कमी नहीं आती है। व्यक्ति स्वस्थ तथा बिना किसी परेशानी के वैवाहिक जीवन बीता सकता है।

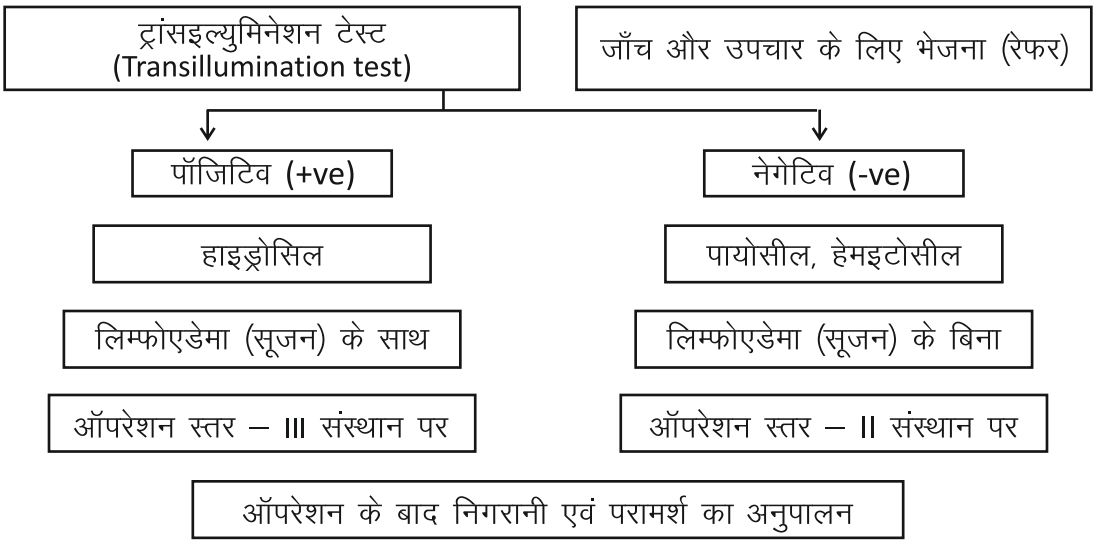


बिहार सरकार स्वास्थ्य विभाग की तरफ से प्रति सर्जरी 750 रूपये का प्रावधान भी है। जिसका विवरण इस प्रकार है।

सर्जन	– 250 रूपये
पारामेडिकल स्टाफ/स्टाफ नस	– 50 रूपये
वार्ड बॉय/परिचारक@/	– 25 रुपये
मेडिसिन्स	– 300 रुपये
हाइड्रोसिल प्रभावित व्यक्ति के लिए यात्रा ब्यय	– 100 रुपये

हाइड्रोसिल के उपचार के लिये फ्लो चार्ट :–





फाइलेरिया रोग से सामाजिक आर्थिक बोझ

हाथी पाँव और हाइड्रोसिल स्थायी, दीर्घकालिक विकलांगता को जन्म देते हैं या वे अक्सर गंभीर मनोसामाजिक और आर्थिक परिणामों के साथ, विघटन या दुराव का कारण बनते हैं। इसमें बार–बार तीव्राकांत के प्रबंधन (मैनेजमेंट ऑफ एक्यूट अटैक) की प्रत्यक्ष आर्थिक लागत प्रभावित व्यक्तियों और स्वास्थ्य प्रणालियों पर समान रूप से एक बोझ है। एक्यूट अटैक एपिसोड के इलाज में 100–500 रु. खर्च होता है जो कि कुछ देशों में लगभग 2 दिनों की मजदूरी है। हाइड्रोसिल प्रभावित व्यक्ति के सर्जरी पर अनुमानतः 5000 –10,000 रु. (पाँच हजार – दस हजार रुपये) का व्यय होता है।

सामुदायिक स्तर पर प्रभावित अंगों की स्वतः देखभाल

फाइलेरिया में अंगों की सूजन मुख्य समस्या है। यह ज्यादातर प्रारंभिक उपचार में लापरवाही के कारण बिगड़ जाता है। एक बार अंगों की सूजन (लिम्फोएडेमा) विकसित हो जाने के बाद, यह निश्चित अवस्था के बाद सामान्य स्थिति में वापस नहीं आ सकता है। लेकिन उत्साहजनक प्रयास से, यह नहीं बिगड़ता है अगर नियमित स्वतः देखभाल को अपनाया जाए तो विकलांगता को बढ़ने से रोका जा सकता है। यदि घर पर नियमित देखभाल की जाती है, तो तीव्र हमलों/एक्यूट अटैक काफी हद तक रुक जाता है। प्रभावित हिस्से की देखभाल जीवन भर करने की आवश्यकता होती है, जिसे अक्सर परिवार और समुदाय द्वारा सहायता प्रदान की जाती है।

रेफरल प्रणाली :

रुग्णता प्रबंधन स्वतः नियमित करने से काफी लाभ मिलता है परन्तु कुछ जटिल मामलों में स्वास्थ्य केन्द्रों पर जाना पड़ सकता है इसलिए स्वास्थ्य कर्मी को संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है, इनके ज्ञान के स्तर को बढ़ाने की जरूरत होती है समान्यतः फाइलेरिया से प्रभावित व्यक्ति जटिलता की समस्या लिए स्वेच्छा से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को रिपोर्ट करते हैं। परन्तु समस्या के समाधान के लिए उपयुक्त सेवा प्रदान हेतु एक संगठित रेफरल प्रणाली आवश्यक है।

रेफरल का फ्लो चार्ट :

कुष्ठ (Leprosy)

कुष्ठ रोग क्या है ?

लोगों की ऐसी धारणा है कि कुष्ठ रोग एक दैविक अभिशाप है जो पिछले जन्म में किये गये पाप का फल के तौर पर मिलता है, लेकिन ऐसा नहीं है कुष्ठ रोग जीवाणुओं यानी बैक्टीरिया जिसका नाम माइक्रो बैक्टेरियम लेप्रे है, यह रोग इसके कारण होता है। यह किसी भी आयु में किसी को भी हो सकता है। यह मुख्य रूप से चमड़ी और तंत्रिकाओं को प्रभावित करता है। यह रोग धीरे–धीरे बढ़ता है तथा इसकी औसतन उद्‌भवन अवधि तीन से पांच वर्ष है परन्तु एम.डी.टी (MDT) दवा के द्वारा कुष्ठ रोग से 6 या 12 माह के ईलाज से पूर्णतः ठीक हो जाता है, यदि आरम्भ में ही कुष्ठ रोग का पता चल जाए और रोगी का बहु–औषधि से ईलाज हो तो कुष्ठ रोगी अपंगता से बच जाएगा। याद रहे, कुष्ठ रोग के ईलाज में बिलंबता एवं अनियमितता के कारण प्रभावित व्यक्ति को शारीरिक विकलांगता हो जाती है। अतः अपनी चमड़ी की स्वयं जांच के लिए लोगों को प्रोत्साहित करें तथा माता–पिता द्वारा बच्चे के चमड़ी की जाँच सुनिश्चित करें। कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति पूर्णतया समुदाय में रहकर सामान्य जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

कुष्ठ रोग के लक्षण

- जिसकी चमड़ी पर एक या अनेक ऐसे दाग–धब्बे हों जिसमे सूनापन हो।
- सतही तंत्रिकाओं का मोटा होना या दर्द का होना।
- स्किन स्मीयर (AFB) का एम लेप्रे के लिए पॉजिटिव होना।

कुष्ठ रोग के दाग या धब्बे

- बादामी लाल, ताम्बई या चमड़े के रंग से हल्का हो सकते हैं।
- दाग या धब्बे में सूनापन का होना निश्चित है।
- समतल या उभरे दाग हो सकते हैं।
- इसमें खुजली, दर्द नही होते हैं।
- इसमें पसीना नही आता है।
- इसमें आम तौर पर तकलीफ नही होती है।
- इसमें ठंडा या गर्म का पता नहीं चलता है।
- यह शरीर में कहीं भी हो सकता है।

कौन– कौन से लक्षण कुष्ठ रोग के नही हैं ?

चमड़ी के ऐसे दाग–धब्बे

- जो दाग – धब्बे जन्म से हो।
- जिस दाग में खुजली या चुभन होती हो।
- जो दाग सफेद, काले या गहरे लाल रंग के हो।
- जिस दाग में भूसी जैसा निकलता हो।
- जो दाग अचानक प्रकट या गायब हो जाएँ और तेजी से फैले।

नोट – ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति को नजदीक के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भेजें।

निम्नलिखित तरीके से दाग की जांच करें :

- दिन के उजाले में या पर्याप्त रोशनी वाले कमरे में चमड़ी की जाँच करें।
- व्यक्ति की गोपनीयता का सम्मान करते हुए उसके पूरे शरीर की जाँच करें।
- निदान के बारे में संदेह होने पर रोगी को जाँच के लिए निकट के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सदर अस्पताल में भेजें।

सुनापन की जाँच कैसे करें?

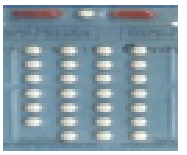
- डॉट; बॉल पेन से जाँच करें।
- संदेहास्पद व्यक्ति को दिखायें कि आप क्या करने जा रहे हैं।
- व्यक्ति गिनती या छू/स्पर्श करके बता सकता है।
- पेन से चमड़ी को धीरे से छुएं।
- सुन्नपन की जांच के लिए एक–दो दाग–धब्बों की जांच करना काफी होगा।
- अगर सुनापन है तो यह कुष्ठ रोग है उसे सरकारी अस्पताल में ईलाज के लिए भेज दें।

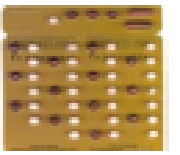
ध्यान रहे, रोगी से पहले कराये गए ईलाज के बारे में अवश्य पूछें जिस व्यक्ति ने एम.डी.टी. की पूरी खुराकें ली हो उसे शायद ही कभी आगे ईलाज की जरूरत होती है।

कुष्ठ रोग का ईलाज : कुष्ठ रोग का वर्गीकरण कैसे करें।

कुष्ठ के प्रकार	लक्षण	MDT से ईलाज
पॉसी बेसिलेरी कुष्ठ (PB)	यदि एक से पाँच दाग धब्बे हों या एक ही तंत्रिका तंत्र प्रभावित हो तो उसे पॉसी बेसिलेरी कुष्ठ; (PB Leprosy) कहेगें।	ऐसा होने पर 6 ब्लिस्टर कैलेन्डर पैक (BCP) दवा खाना होता है। दवा का कोर्स 6 महीने।
मल्टीबेसिलेरी कुष्ठ (MB)	6 या इससे अधिक दाग दो या दो से अधिक तंत्रिका प्रभावित है तो उसे मल्टीबेसिलेरी कुष्ठ; (MB Leprosy) कहेगें ।	ऐसा होने पर 12 ब्लिस्टर कैलेन्डर पैक (BCP) दवा खाना होता है। दवा का कोर्स 12 महीने।

इसका ईलाज सभी सरकारी अस्पताल में उपलब्ध है।





नोट– MDT लेने के तरीके ब्लिस्टर कैलेन्डर पैक के उपयोग के बारे में बताएं, यह समझाना जरूरी है कौन सी गोलियां महीने में एक बार खानी है और कौन सी गोली प्रतिदिन खानी है। 14 वर्ष से कम उम्र के लिए भी दवा उपलब्ध है।

सामान्य दुष्प्रभाव :

इन दवाओं के प्रयोग से प्रभावित व्यक्ति के पेशाब का रंग लाल हो जाता है और चमड़ी काली पड़ जाती है, पर रोगी को इससे चिंतित नही होना चाहिए, ईलाज पूरा होने के बाद चमड़ी और पेशाब का रंग फिर से सामान्य हो जाता है। यदि उन्हें कोई दूसरी समस्या है; दर्द, बुखार, हराहत, नए दाग, मांस–पेशियों की कमजोरी आदि हो तो उन्हें तत्काल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र जाना चाहिए, ईलाज पूरा होने के बाद उन्हें जाँच के लिए फिर से स्वास्थ्य केन्द्र आना चाहिए। यदि उनमें पहले ही दृश्य विकलांगता आ गयी हो तो स्वयं देख–भाल के तरीका बतायें। कभी–कभी कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति को दवा खाने से पीलिया रोग भी हो जाता है, ऐसा होने पर MDT दवा खाना बंद कर देना चाहिए एवं अस्पताल जाकर परामर्श लेना चाहिए।

बहु– औषधि ईलाज (MDT) के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारियाँ :

कुष्ठ रोग में बहु – औषधि उपचार (MDT) अत्यंत सुरक्षित तथा असरदायक है। गर्भावस्था के समय भी इस दवा को लेने से कोई नुकसान नही होता है, टी.बी. (TB) और एच.आई.वी.; (HIV) से प्रभावित लोगों के लिए भी सुरक्षित दवा है।

नोट– संपूर्ण ईलाज; (MDT) कुष्ठ की विकलांगता के रोकथाम में मदद करता है। शीघ्र निदान और तत्काल बहु–औषधि ईलाज।

कुष्ठ जटिलताओं का ईलाज

कुष्ठ रोग में होने वाला रिएक्शन; (लेप्रा रिएक्शन)

कुष्ठ प्रभावित व्यक्ति में लेप्रा रिएक्शन हो सकता है जो कि रोग की स्वाभाविक प्रक्रिया है, ये रिएक्शन दवा का दुष्परिणाम (साइड इफेक्ट) नहीं है, ये कुष्ठ रोग के प्रति शरीर की अनुक्रिया है और इसका मतलब यह नही है कि रोग बढ़ रहा है या ईलाज से कोई फायदा नही हुआ है। यह स्थिति ईलाज से पूर्व ईलाज के दौरान या ईलाज के बाद भी हो सकती है। इसमें सूजन की अवस्था (Inflammatory Episode) उपस्थित होती है। बहुतायत वर्त्तमान या नये दाग सूजन लिए आ जाता है, तंत्रिका तंत्र में दर्द होता है।

महत्वपूर्ण तथ्य – ऐसे व्यक्तियों की पहचान बहुत ही जरूरी है।

लेप्रा रिएक्शन के लक्षण

- चमड़ी के दाग–धब्बे में लालिमा और सूजन तथा नये दाग उभर सकते हैं।
- शरीर में गांठे उभर सकती है जिसमें दर्द होता है।
- सतही तंत्रिकाओं में सूजन एवं उसमें दर्द का होना।
- मांस पेशियों का कमजोर पड़ना–तंत्रिका तंत्र क्षति के लक्षण हैं।
- बुखार और थकान हो जाता है।
- हाथ पाँव में सूजन हो जाता है।

लेप्रा रिएक्शन के प्रकार

- **टाइप 1** रिभर्सल रिएक्शन - Type 1 Reversal Reaction (RR)
- **टाइप 2** एरीथमा नोडोसम लेपरोसम -Type 2 Erythema Nodosum Leprosum (ENL)

लेप्रा रिएक्शन के प्रबंधन

यदि किसी रोगी को इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देता है तो उसे तत्काल ईलाज हेतु स्वास्थ्य केन्द्र में जाना चाहिए, इन रिएक्शन का विशेष दवाओं द्वारा ईलाज करना जरूरी होता है, क्योंकि इनसे ठीक न हो सकने वाली शारीरिक विकृति भी हो सकती है। ऐसी स्थिति में चिकित्सा पदाधिकारी से परामर्श पर प्रेडनिसोलोन की उपयुक्त खुराक दी जाती है।

प्रेडनिसोलोन की खुराक (Doses of Prednisolone) - WHO Recommended

- 40 मिलीग्राम (40 mg) दिन में एक बार लगातार पहले और दुसरे सप्ताह में
- 30 मिलीग्राम (30 mg) दिन में एक बार तीसरे और चौथे सप्ताह में
- 20 मिलीग्राम (20 mg) दिन में एक बार पांचवें और छठे सप्ताह में

- 15 मिलीग्राम (15 mg) दिन में एक बार सातवें और आठवें सप्ताह में
- 10 मिलीग्राम (10 mg) दिन में एक बार नौवें और दसवें सप्ताह में
- 5 मिलीग्राम (5 mg) दिन में एक बार ग्यारहवें और बारहवें सप्ताह में

तंत्रिका प्रभावित हो और प्रेडनिसोलोन के ईलाज से सुधार न हो तो इसके खुराक की अवधि 2 सप्ताह और बढ़ा दी जाती है। अतः प्रेडनिसोलोन दिए जाने की स्थिति में मरीज का हर दुसरे सप्ताह में निरीक्षण करना जरूरी होता है। अगर मरीज को ईलाज के दौरान लेप्रा रिएक्शन होता है तो याद रहे, कि MDT खुराक बंद नहीं करनी चाहिए और अगर ईलाज के बाद होता है तो प्रेडनिसोलोन की ही खुराक दें फिर से MDT शुरू न करें। उपरोक्त ईलाज चिकित्सक के सलाह से दिया जाना चाहिए। किसी भी बदलाव को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए।

कुष्ठ रोग से होने वाली विकलांगता का वर्गीकरण - WHO Recommended

अंग	ग्रेड 1	ग्रेड 2
आँख	आंख में ग्रेड 1 के रूप में विकलांगता मूल्यांकित नहीं की जाती है।	मरीज द्वारा 6 मीटर पर रखी गयी वस्तु को नही देख पाना, आँखों का पलक नहीं झपकना, आँखों का बंद नही हो पाना, (Lagopthalmos-लेगोफ्थाल्मॉस) आँखों में सूनापन, क्रॉनियल अल्सर
हाथ एवं पैर में	अंगों, हथेली एवं तलवा में सूनापन, लेकिन किसी भी प्रकार के दिखने वाली कोई भी विकृति न हो।	उंगलियों का मुड़ जाना; (Claw hand) या कलाई का गिर जाना (Wrist drop) या पैर की अँगुली का मूड़ना (Claw toes), पैर का गिर जाना (Foot drop), उँगलियों, हथेली, तलवे मे छाले, अंगों में गंभीर घाव (Plantar ulcer) हो जाना या गल जाना (Absorption)

सामान्यतः विकलांगता तंत्रिका के प्रभावित होने से आती है अनदेखा करने पर यह विकलांगता गंभीर हो जाती है। अतः इसकी स्वतः देखभाल काफी आवश्यक है।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

कुष्ठ एवं फाइलेरिया की विकलांगता की रोकथाम के लिए संयुक्त दृष्टिकोण

क्यों कुष्ठ और फाइलेरिया का संयुक्त दृष्टिकोण आवश्यक है?

कुष्ठ और फाइलेरिया दोनों स्थायी विकलांगता पैदा करते हैं। ये दोनों रोग व्यक्ति के स्वास्थ्य, सामाजिक, आर्थिक और मानसिक स्थिति को प्रभावित करने के साथ उसे अक्षम बना देता है। इसमें लम्बे समय (दीर्घकालिक) तक स्वतः देखभाल (सेल्फ केयर) की आवश्यकता होती है। रुग्णता प्रबंधन और विकलांगता की रोकथाम पर रणनीति मुख्य रूप से एक्यूट अटैक एवं एंट्री पाइंट्स (Acute attacks and entry points), जख्म, अलसर (घाव) की देखभाल पर ध्यान केंद्रित करती है, जिसमें हाथीपाँव शामिल है। इसलिए दोनों ही रोग की विकलांगता की रोकथाम के लिए कम लागत, आसान, प्रभावी और सामान्य रुप से तैयार किया गया है।

तथ्य	कुष्ठ	फाइलेरिया	सामान्यतायें
प्रभावित व्यक्तियों का चलना फिरना	उनके गतिविधियों का कम जाना	उनके गतिविधियों का कम जाना	दैनिक गतिविधियों गतिविधियाँ नहीं रुकने के लिए रोकथाम
आमतौर पर प्रभावित भाग	हाथ, पैर, चेहरा	हाथ, पैर एवं जननांग	हाथ पैर और अन्य भाग की देखभाल
नुकसान/क्षति	तंत्रिका तंत्र का प्रभावित होना	लिम्फेटिक कार्यप्रणाली	दीर्घकालिक देखभाल की आवश्यकता
डब्ल्यूएचओ विकलांगता ग्रेडिंग	ग्रेड – 2	ग्रेड – 3	उपयुक्त देखभाल
रोकथाम के उपाय	सूनापन का शीघ्र पता लगाना, सूखापन और दरारें की देखभाल	एंट्री लिजिन्स/एक्यूट अटैक का शीघ्र पता लगाना	विकलांगता की रोकथाम के लिए स्वतः देखभाल एवं रेफरल
स्वतः देखभाल, एवं संस्थान पर रेफरल	दैनिक / प्रतिदिन निरीक्षण, भिगोंना, खुरचना, नमी बनाएं रखना, त्वचा की	प्रतिदिन निरीक्षण, त्वचा की स्वच्छता, धोने, सुखाने, व्यायाम, प्रभावित अंगों को ऊँचे	दैनिक स्वतः – देखभाल, त्वचा की देखभाल, जख्म से बचें, (घाव) और अल्सर की

	सूखापन दरारों की देखभाल, व्यक्तियों को घाव और अल्सर (घाव) के लिए परामर्श एवं स्वास्थ्य शिक्षा	स्थान पर रखना	देखभाल व्यक्ति को प्रारंभिक देखभाल, स्वास्थ्य शिक्षा और रेफरल
मेडिकल इमरजेंसी	न्युरैटिस, रिएक्शन, जटिलता वाला घाव	एक्यूट अटैक, अल्सर (घाव), और संक्रमण	बुखार, सूजन, दर्द, कार्यों की क्षति/ नुकसान
सर्जरी की भूमिका	रिकान्सत्रिकाव सर्जरी	हाइड्रोसिल सर्जरी	विकलांगता के सुधार
सुरक्षात्मक उपकरण पैरों के लिए	अनुकूल चप्पल/जूते	अनुकूल चप्पल	अनुकूल सुरक्षात्मक चप्पल. जूते का प्रावधान
आर्थिक उन्नति/वृद्धि की जरूरत	गरीबी से जुड़े, DALYs और दैनिक मजदूरी की क्षति (वेज लॉस)	गरीबी से जुड़े, DALYs और दैनिक मजदूरी की क्षति (वेज लॉस)	रिवाल्विंग लोन, स्वयं सहायता समूह (एस. एस.जी.) का गठन और सम्बन्धित कल्याणकारी योजनाओं के साथ जोड़ना
सामाजिक प्रभाव	कलंक (स्टिग्मा), भेदभाव, मानवाधिकार से वंचित,	कलंक (स्टिग्मा), भेदभाव, मानवाधिकार से वंचित,	सामुदायिक स्तर पर जागरूकता, एडवोकेसी

लेप्रा सोसाइटी की तीन सदस्यीय टीम ने 2007 में हाथीपाँव (एलिफेंटियासिस) मामलों में रुग्णता प्रबंधन सीखने के लिए घाना (अफ्रीका) का दौरा किया। टीम ने पाया कि फाइलेरिया में रुग्णता प्रबंधन एवं कुष्ठ रोग में स्व–देखभाल के घटक बहुत ही समान हैं। विकलांगता रोकथाम और चिकित्सा पुनर्वास शिविर Disability Prevention and Medical Rehabilitation (DPMR) camp को IPOD camp (समेकित शिविरों) के रूप में प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा जिला स्तर पर आयोजित किया गया। इसमें पाया गया कि इन शिविरों में कुष्ठ रोग के कारण से अधिक फाइलेरिया मामले विकलांगता की तुलना में भाग ले रहे हैं। इन्हें होम बेस्ड सेल्फ केयर मैनेजमेंट सिखाया गया। ये जानकारी सामुदायिक स्तर पर काफी लाभदायक रही।

कुष्ठ एवं फाइलेरिया से प्रभावित व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर समाधान

मानसिक स्वास्थ्य का निदान बहुत ही आवश्यक है। यह आपके सम्पूर्ण स्वस्थ्य होने का परिचायक है – जिस तरह से आप अपने बारे में और दूसरों के साथ–साथ अपनी भावनाओं को प्रबंधित करने और दैनिक कठिनाइयों से निपटने की क्षमता के बारे में महसूस करते हैं।

जो लोग अपने विचारों, भावनाओं, व्यवहार, सामाजिक कौशल या निर्णय लेने में कठिनाइयों का सामना कर रहे हैं, वे मानसिक स्वास्थ्य को जन्म दे सकते हैं। फाइलेरिया या कुष्ठ रोग से प्रभावित व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य के लिए अधिक असुरक्षित हैं। यह मूल रूप से अपनी दैनिक गतिविधियों / भागीदारी की सीमा, नौकरी के नुकसान से डर, सामाजिक स्थिति में कमजोर पकड़, लांक्षण, भेदभाव, आदि के कारण होता है।

ये लोग न केवल शारीरिक रूप से अक्षम हैं, बल्कि मानसिक, सामाजिक और वित्तीय नुकसान झेल रहे हैं, जो उनके साथ उत्पन्न भेदभाव और गरीबी में योगदान देता है।

इन लोगों द्वारा अनुभव किया जा सकता है:

- डिप्रेशन– अवसाद (उदास)
- चिंता
- गुस्सा
- समाज से छिपना
- महत्वपूर्ण दुःख
- नींद की समस्या
- दवा और शराब का उपयोग
- जीवन से दुखी होना
- आत्महत्या का विचार

इसमें व्यक्ति अपने को कलंकित, सामाजिक भूमिकाओं में बहिस्कृत/उपेक्षित, तथा स्वास्थ्य सेवाओं तक उनकी पहुँच कम हो जाना महसूस करने लग जाते हैं। शैक्षिक, प्रभावी रोजगार में संलग्न होने की क्षमता, वैवाहिक अवसर की संभावनाएं कम होने लगती है। ये सभी घटक बिगड़ते मानसिक स्वास्थ्य में योगदान देते हैं।

कैसे पहचानें :

कम आत्मविश्वास वाले व्यक्ति, जीवन का सामान्य आनंद लेने वाली गतिविधियों में रुचि खो देते हैं, अपनी भूख खो देते हैं, आसानी से थक जाते हैं, अशांत, घबरा, या चिड़चिड़े हो जाते हैं।

कैसे प्रतिक्रिया दें :

कुछ सामान्य रणनीतियाँ हैं जिनका आप उपयोग कर सकते हैं :

- सहानुभूति दिखाएं, उन्हें घर से बाहर की दुनिया के तरफ निकलने के लिए प्रेरित करें और उनके साथ चलें, हमसफर बनें।
- निर्णय दिए बिना सुनें और उस क्षण में उनकी जरूरतों पर ध्यान केंद्रित करें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या मदद मिलेगी, संतुष्ट उपभोक्ता वाला दृष्टिकोण हो सकता है (किसी को इसका फायदा हुआ है, उदाहरण के रुप में प्रस्तुत करें) उसकी मदद करेगा।
- व्यावहारिक जानकारी या संसाधनों को आश्वस्त करना।
- टकराव से बचें।
- पूछें कि क्या कोई है, जिससे आप संपर्क करना चाहते हैं।
- उन्हें उपयुक्त पेशेवर मदद लेने और रुग्णता प्रबंधन एवं विकलांगता की रोकथाम को नियमित स्वतः देखभाल करने के लिए प्रेरित तथा प्रोत्साहित करें।
- यदि उन्होंने खुद को चोट पहुंचाई है या कोई जख्म है, तो सुनिश्चित करें कि उन्हें प्राथमिक उपचार प्राप्त होगा (तीव्र हमले/एक्यूट अटैक के दौरान)।
- बार–बार जाएं और उनसे बात करें।

मानव अधिकार

मानव अधिकार

- नागरिक आधिकार
- राजनीतिक अधिकार
- आर्थिक अधिकार
- सांस्कृतिक अधिकार
- सामाजिक अधिकार

स्वच्छ पेयजल, सफ़ाई एवं स्वच्छता का अधिकार

- 28 जुलाई 2010 को, संकल्प 64/292 के माध्यम से, संयुक्त राष्ट्र महासभा ने स्पष्ट रूप से पानी और स्वच्छता के मानव अधिकार को मान्यता दी और स्वीकार किया कि स्वच्छ पेयजल और स्वच्छता सभी मानव अधिकारों की प्राप्ति के लिए आवश्यक है।
- टिप्पणी संख्या 15 ने व्यक्तिगत और घरेलू के लिए पर्याप्त, सुरक्षित, स्वीकार्य और शारीरिक रूप से सुलभ और किफायती पानी के अधिकार को परिभाषित किया है।

स्वच्छ पेयजल,

- पर्याप्त मात्रा में
- सुरक्षित
- शारीरिक रूप से स्वीकार्य
- सुलभ
- सस्ता

स्वच्छता का अधिकार

- मानव को जीवन के सभी क्षेत्रों में बिना भेदभाव के भौतिक और सस्ती पहुँच का अधिकार देता है, जो सुरक्षित, स्वच्छ,सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से स्वीकार्य है, जोकि गोपनीयता प्रदान करता है और गरिमा सुनिश्चित करता है। स्वच्छता को मानव उत्सर्जन और संबंधित स्वच्छता के संग्रह, परिवहन, उपचार या पुनरू उपयोग के लिए एक प्रणाली के रूप में परिभाषित किया गया है।
- पानी और स्वच्छता की पहुँच
- स्वच्छ पानी के लिए 4.5 घंटे प्रति सप्ताह पानी लाने में, 76% उनकी सुरक्षा के बारे में चिंता करने के लिए, और 24% अपने बच्चों की देखभाल करने से रोकते हैं।
- एशिया और अफ्रीका में, महिलाएं पानी इकट्ठा करने के लिए प्रतिदिन औसतन 3.7 मील पैदल

चलती हैं।

- दुनिया भर में, 780 मिलियन लोगों के पास एक बेहतर जल स्रोत नहीं है।
- अनुमानित 2.5 बिलियन लोगों को बेहतर स्वच्छता (विश्व की आबादी का 35% से अधिक) तक की पहुँच की नहीं है।

दिव्यांग व्यक्ति (PwD) को स्वच्छ पेयजल, सफाई एवं स्वच्छता (WASH) का अधिकार

भारत ने 30 मार्च, 2007 को संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन फॉर प्रोटेक्शन एंड प्रमोशन ऑफ राइट्स एंड डिग्निटी ऑफ पर्सन्स विद डिसेबिलिटीज पर हस्ताक्षर किए, जिस दिन इसे हस्ताक्षर के लिए खोला गया, भारत ने 1 अक्टूबर, 2008 को संयुक्त राष्ट्र के सम्मेलन में इसकी पुष्टि की।

- संविधान का अनुच्छेद 253, भारत सरकार ने 'दिव्यांग व्यक्ति (समान अवसर, अधिकारों का संरक्षण और पूर्ण भागीदारी) अधिनियम, 1995' लागू किया
- गरीबी रेखा से नीचे (BPL1) श्रेणियों में आने वाले दिव्यांग व्यक्तियों (PwD / पीडब्ल्यूडी)एवं उनके परिवारों को समानता से शामिल करना।
- स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत सार्वभौमिक स्वच्छता कवरेज पर ध्यान केंद्रित करने के साथ–साथ दिव्यांग व्यक्तियों की आवश्यकताओं को संबोधित करने के बेहतर तरीके भी देख रहा है।

दिव्यांग व्यक्तियों (PwD / पीडब्ल्यूडी) के लिए सुलभ शौचालय

- ढलावनुमा पथ
- अंधे लोगों के लिए पहचान पथ
- व्यापक प्रवेश
- दरवाजे के सामने सपाट मंच
- दरवाजे गोपनीयता के प्रयोजन के लिए बंद करना आसान हों
- व्हीलचेयर के आने और मोड़ने के लिए अतिरिक्त स्थान, उपयोगकर्ता एवं सहायक के लिए सीट को स्थानांतरित करने के लिए स्थान
- रेल–फर्श पर समायोज्य / समानतम ऊंचाई, घुमने वाली फ्रेम,
- बैठने के लिए स्थिर या घुमने वाली उपकरण का डिजाइन
- पानी उठाने की अनुकूल व्यवस्था

पीने के पानी पर सामान्य टिप्पणी 15, 2002

मानवाधिकार सिद्धांत क्या है?

- वह अधिकार जो किसी के पास केवल इसलिए है क्योंकि वह एक इंसान है या इस दुनिया में पैदा हुआ है।
- मूल सिद्धांत
- मानव गरिमा की समानता
- गैर भेदभाव – सार्वभौमिकता
- अंतर्निर्भरता
- अभाज्यता
- अपरिहार्यता / अनिवार्यता
- जिम्मेदारियाँ

मौलिक अधिकार

- मौलिक अधिकारों को सभी नागरिकों के मूल मानव अधिकारों के रूप में परिभाषित किया गया है। ये अधिकार जाति, जन्म, धर्म, या लिंग के आधार पर संविधान III के भाग में परिभाषित है।
- समानता का अधिकार
- स्वतंत्रता का अधिकार
- शोषण के खिलाफ अधिकार
- सांस्कृतिक और शैक्षणिक अधिकार
- धर्म सांस्कृतिक और शैक्षणिक स्वतंत्रता का अधिकार
- संवैधानिक उपचार का अधिकार
- शिक्षा का अधिकार
- सूचना का अधिकार

समानता का अधिकार

- कानून के समक्ष धर्म की समानता
- नस्ल, जाति, लिंग या जन्म स्थान के आधार पर कोई भेदभाव नहीं
- सार्वजनिक रोजगार के मामले में सभी नागरिकों को अवसर की समानता
- अस्पृश्यता का उन्मूलन
- उपाधियों का उन्मूलन

स्वतंत्रता का अधिकार

- आजादी– संविधान के अनुच्छेद 19 में निम्नलिखित आजादी के लिए प्रावधान है।
  1. भाषण और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता ।
  2. शांति से और बिना हथियारों के इकट्ठा होने की आजादी ।
  3. संघों और यूनियनों के गठन की स्वतंत्रता।
  4. भारत के पूरे क्षेत्र में स्वतंत्र रूप से स्थानांतरित होने की स्वतंत्रता।
  5. भारत के किसी भी हिस्से में निवास करने और बसने की स्वतंत्रता ।
  6. किसी पेशे का अभ्यास करने या किसी व्यवसाय, व्यापार या व्यवसाय को करने की स्वतंत्रता।

सांस्कृतिक और शैक्षणिक अधिकार–

- अल्पसंख्यकों के हितों का संरक्षण।
- शिक्षण संस्थानों की स्थापना ।
- अल्पसंख्यकों के लिए एक विशिष्ट भाषा के संरक्षण का अधिकार ।
- अल्पसंख्यकों को धन देने में कोई भेदभाव नहीं।
- अपनी मर्जी के संस्थान स्थापित करने का अधिकार।
- अल्पसंख्यक स्कूल को बहुसंख्यक समुदाय से संबंधित बच्चों को स्वीकार करना चाहिए।

शोषण के खिलाफ अधिकार–

- यातायात में निषेध और दबाबों में श्रम।
- कारखानों आदि में बच्चों के रोजगार पर प्रतिबंध।

शिक्षा का अधिकार (आरटीई)

- शिक्षा का अधिकार 2002 में 86 वें संवैधानिक संशोधन द्वारा मौलिक अधिकारों पर अध्याय में एक नया अनुच्छेद 21। शुरू करके जोड़ा गया है।
- 6 से 14 बच्चों को मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा।
- गुणवत्ता की शिक्षा।

संवैधानिक उपचार का अधिकार–

- चूँकि मौलिक अधिकार न्यायसंगत है, यह गारंटी के समान है।
- अनुच्छेद 32 में संवैधानिक उपचारों का अधिकार हर व्यक्ति को अदालतों से मदद लेने का अधिकार है।

- हम सीधे सर्वोच्च न्यायालय का रुख कर सकते हैं जो मौलिक अधिकारों के प्रवर्तन के लिए निर्देश, आदेश या रिट जारी कर सकता है ।

सूचना का अधिकार–

- सूचना का अधिकार (RTI) भारत की संसद का एक अधिनियम है जो नागरिकों के लिए सूचना के अधिकार का व्यावहारिक शासन स्थापित करने के लिए प्रदान करता है और सूचना की स्वतंत्रता अधिनियम, 2002 की जगह लेता है।
- यह कानून 15 जून 2005 को संसद द्वारा पारित किया गया था और 12 अक्टूबर 2005 को पूरी तरह से लागू हुआ।

ग्राम जल और स्वच्छता समिति

गाँव के जल और स्वच्छता सुविधा प्रबंधन प्रणाली ग्राम जल और स्वच्छता समिति (भिलेज वॉटर सेनिटेशन कमिटि–VWSC) पर निर्भर करती है। इस समिति की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। गाँव के पानी और स्वच्छता सुविधा में कोई भी विकास करने के लिए आइए चर्चा करें कि VWSC का सदस्य कौन हो सकता है?

ग्राम सरपंच / मुखिया	अध्यक्ष
लेडी पंच / वार्ड सदस्या	संयोजक
एक पंच (वार्ड सदस्य) ग्राम पंचायत द्वारा नामित	सदस्य
एचएम द्वारा प्रतिनियुक्त एक स्कूल शिक्षिका	सदस्य
MPHW (महिला)	सदस्य
आशा	सदस्य
गाँव का चौकीदार	सदस्य
स्वयं सहायता समूह की सदस्य	सदस्य
PHED के प्रतिनिधि	सदस्य
आंगनबाड़ी सेविका	सदस्य
सामुदायिक स्वयंसेवक / सेविका	सदस्य
VWSC की अनुमति से कोई अन्य मनोनीत सदस्य	सदस्य

उपरोक्त सूची में लगभग 6 से 12 सदस्य वी.डब्ल्यू.एस.सी का गठन कर सकते हैं।

संस्था का संक्षिप्त परिचय

लेप्रा सोसाइटी स्वास्थ्य एवं विकास के मुद्दों पर काम करने वाली अंतर्राष्ट्रीय स्तर की संस्था है। वर्तमान में संस्था नौ राज्यों में आंध्रप्रदेश, तेलांगना, बिहार, झारखंड, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, ओडिशा, उत्तरप्रदेश, एवं दिल्ली प्रमुख क्षेत्रों में कुष्ठ और फाइलेरिया के अलावा, मलेरिया, टीबी, एचआईवी/एड्स, आँखों की देखभाल और इन बीमारियों से उत्पन्न होने वाली विकलांगता की रोकथाम के लिए काम कर रही है।

संस्था ने अपने वृहत सोच तथा समर्पण की भावना से समाज के अंतिम व्यक्ति तक बेहतर स्वास्थ्य सेवाँ, प्रदान करने के उद्देश्य से अपनी सेवाएँ, 1989 से प्रारम्भ की थी। राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम के साथ संस्था ने अपनी गतिविधियों की शुरूआत कर्नाटक राज्य के विदर्भ से की थी। तत्पश्चात आंध्र प्रदेश में सर्वे, शिक्षा और उपचार (SET) रणनीति के अनुसार कुष्ठ नियंत्रण गतिविधियों को अंजाम दिया गया, जिसका प्रमुख उद्देश्य क्षेत्र में रहने वाले सभी रोगियों की पहचान तथा उनके संपर्क में रहने वाले व्यक्ति और स्कूल सर्वे के द्वारा उसे चिन्हित कर बहु–औषधि चिकित्सा के साथ उनका इलाज करना था।

लेप्रा सामुदायिक स्वास्थ्य में सुधार की गतिविधियों पर अपना ध्यान मुख्य रुप से केंद्रित करता है विशेष रूप से महिलाएं, बच्चे, युवा लोग, उपर्युक्त बीमारियों से प्रभावित, झुग्गी आबादी और प्रवासी हैं, साथ ही जो हाशिए पर या गरीब हैं तथा अपने जीवन–शैली में सकारात्मक बदलाव लाने का प्रयास कर रहे होते हैं।

वर्तमान में संस्था भारत के नौ राज्यों में 37 रेफरल केन्द्रों के द्वारा 500 से अधिक स्टाफों के साथ स्वास्थ्य सेवायें प्रदान कर रही है।

LEPRA
Registered as LEPRA Society

american leprosy missions

गतिविधि एक नजर में

कृपया विशेष जानकारी के लिए संपर्क करें –
अमर सिंह, लेप्रा सोसाइटी, समस्तीपुर, बिहार
Mob. : +91 9386254748
E-mail id : amar@leprahealthinaction.in, Website : www.leprasociety.org