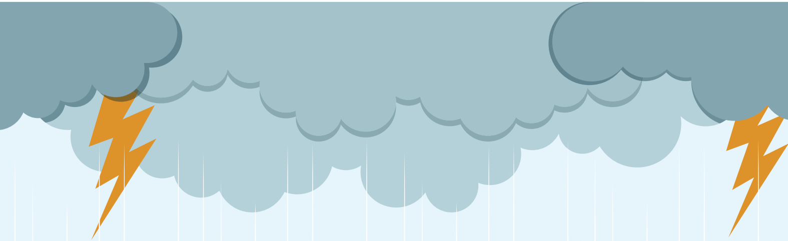
Swasti THE HEALTH CATALYST

COMMUNITY ACTION COLLAB
*Catalysing a resilient world*

Precision Health
Public Health Preparedness Platform



# बेमौसम बारिश और मानसून से निपटना:

## एक स्वास्थ्य गाइड

# 1 मानसून के दौरान प्रमुख अत्यधिक मौसम घटनाएं.

मानसून मौसमी हवाएँ हैं जो भारत में जून से सितंबर तक भारी वर्षा लाती हैं। ये भूमि और समुद्र के बीच तापमान के अंतर के कारण होती हैं, और खेती तथा जल आपूर्ति के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अतिरिक्त, सर्दियों के मौसम के दौरान पीछे हटते मानसून और भी, **और भी अचानक होते जा रहे है।**

खासकर तमिलनाडु, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, केरल जैसे क्षेत्रों में, जहाँ शरुआत में देरी और तीव्रता में बदलाव देखा जा रहा है। वर्तमान समय में देखी जा रही कुछ अतिरिक्त स्थितियाँ नीचे दी गई हैं:

## मानसून के बदलते तरीके

- मानसून अपेक्षा से देर से आ रहे हैं और पहले जा रहे हैं।
- इससे फसल चक्र प्रभावित होता है जिससे खाद्य असुरक्षा होती है, और गर्मी भी लम्बी खिंच जाती है।

## बाढ़ और षहरी चुनौतियाँ:

- बाढ़ की घटनाओं में वृद्धि हुई है, खासकर तटीय क्षेत्रों के आसपास, जिसे जलवायु परिवर्तन के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है।
- शहरी क्षेत्रों में अनुचित योजना भी शहरों में बाढ़ में वृद्धि का कारण बन रही है।

## चक्रवात और तूफानः

- चक्रवात तब आते हैं जब समुद्र के ऊपर बहने वाली गर्म हवा ऊपर उठती है, जिससे ठंडी हवा अंदर आती है और धीरे–धीरे हवा और पानी का एक षक्तिषाली स्तंभ बन जाता है।
- इसके कारण भूमि पर पहुँचने पर, या ''लैंडफॉल'' होने पर बहुत भारी वर्षा होती है।

## कमजोर मानसूनः

- कुछ मानसून अपेक्षा से कमजोर होते हैं, जिससे सूखे जैसी स्थितियाँ बन जाती हैं।
- और फिर गर्मी से राहत नहीं मिल पाती।

## 2 सबसे ज़्यादा प्रभावित कौन हैं?

बुजुर्ग, शिशु, बच्चे और गर्भवती या प्रसवोत्तर महिलाएं

प्रवासी, झुग्गीवासी और अनौपचारिक बस्तियों में रहने वाले लोग

बाहरी काम करने वाले (मजदूर, किसान, फेरीवाले) और स्वच्छता/अपशिष्ट कर्मचारी

ऊंचाई वाले या दूरदराज के क्षेत्रों और तटीय समुदायों के निवासी (मछुआरे सहित)

बेघर व्यक्ति और आर्थिक रूप से वंचित आबादी

विकलांग व्यक्ति और पुरानी बीमारियों वाले लोग (अस्थमा, हृदय रोग, मधुमेह, गठिया, कुपोषण)

रोग प्रतिरोधक क्षमता से समझौता किए हुए व्यक्ति (एचआईवी, टीबी, कैंसर, प्रत्यारोपण रोगी, हेपेटाइटिस बी/सी, मल्टीपल स्केलेरोसिस)

## 3 मानसून से संबंधित बीमारियाँ

बाढ़ और भारी वर्षा के दौरान, कुछ प्रमुख बीमारियाँ बैक्टीरिया, वायरस, परजीवी और पिस्सू तथा मच्छरों जैसे वैक्टरों के कारण होती हैं जिनसे हम सभी को सावधान रहने और बचाव करने की आवश्यकता है। इस अनुभाग में ऐसी बीमारियों के साथ–साथ रोकथाम और चिकित्सा सहायता पर मार्गदर्षन दिया गया है।

# संपर्क से फैलने वाली बीमारी

## पैर के छाले

गंदे पानी या कीचड़ के लंबे समय तक संपर्क में रहने के कारण पैरों पर दर्दनाक घाव। मधुमेह, हृदय की समस्याओं या वृद्ध लोगों को अधिक खतरा होता है।

## एथलीट फुट

एक फंगल संक्रमण जो ज्यादातर पैर की उंगलियों के बीच होता है। लक्षणों में खुजली, लालिमा, सूखी या फटी त्वचा और घाव षामिल हैं।

## एक्जिमा

एक ऐसी स्थिति जहाँ त्वचा षुश्क, खुजलीदार और लाल हो जाती है। मानसून की नमी संक्रमण के खतरे को बढ़ाकर एक्जिमा को और खराब कर सकती है।

**यदि आपको बुखार, दर्द, सूजन या अपनी त्वचा पर घाव दिखाई दें।**

**मानसून के दौरान त्वचा संक्रमण से**

## नेत्रष्लेश्मलाषोथ (गुलाबी आँख)

एक संक्रमण जो लाल, खुजलीदार और पानी भरी आँखों का कारण बनता है, अक्सर चिपचिपे स्राव के साथ। स्थानीय भाशाओं में, इसे मद्रास आई, आँख आना या कल्ला कलाका कहा जाता है।

## लेप्टोस्पायरोसिस

एक जीवाणु संक्रमण जो गंदे पानी, मिट्टी या भोजन के संपर्क से फैलता है।

लक्षणों में षामिल हैं:

- त्वचा पर चकत्ते (कभी–कभी खून बहने के साथ)
- त्वचा या आँखों का पीला पड़ना।
- मांसपेषियों में तेज दर्द (जांघों, पिंडलियों या पीठ में)।
- बुखार, सिरदर्द, थकान और भ्रम।

**चिकित्सा सहायता कब लें**

**बचावः**

- ✓ गंदे पानी जैसे पोखर, तालाब या बाढ़ वाले इलाकों को छूने या उनमें चलने से बचें।
- ✓ धोने और आसानी से सुखाने योग्य रबर की सैंडल या बूट जैसे उचित जूते पहनें।
- ✓ अपने पैरों को सूखा रखें और गीले जूते या मोजे पहनने से बचें।
- ✓ अपनी त्वचा की सुरक्षा के लिए लंबी बाजू के कपड़े और पैंट पहनें।
- ✓ खाने या अपने चेहरे को छूने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- ✓ आंखों के संक्रमण को रोकने के लिए अपनी आंखों को नियमित रूप से धोएं।
- ✓ अपने पालतू जानवरों को लेप्टोस्पायरोसिस जैसे संक्रमणों से बचाने के लिए टीका लगवाएं, जो मनुश्यों में फैल सकता है।

# सांस की बीमारियाँ

ये संक्रमण छींकने, खांसने, नाक बहने या बात करने या दूषित सतहों को छूने से लार या बलगम की बूंदों के माध्यम से फैलते हैं।.

| बीमारी | लक्षण |
|---|---|
| सर्दी और फ्लू | बहती नाक, खांसी, गले में खराष, छींक आना, सिरदर्द, हल्का जोड़ों का दर्द। |
| वायरल बुखार | बुखार, ठंड लगना, गले में खराष, खांसी, बहती नाक, थकान, मांसपेशियों/जोड़ों में दर्द, लाल या जलती हुई आँखें, त्वचा पर चकत्ते, सांस लेने में तकलीफ। |

## क्या करें

- ✓ खूब पानी पिएं और आराम करें।
- ✓ खट्टे फलों सहित स्वस्थ और विटामिन युक्त भोजन करें।
- ✓ गुनगुने पानी से गरारे करें।

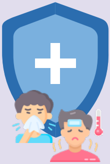
## चिकित्सा सहायता कब लें

*सर्दी और फ्लू के लिए*

यदि लक्षण बिगड़ते हैं या बुखार 3–5 दिनों से अधिक रहता है।

*वायरल बुखार के लिए*

यदि बुखार एक सप्ताह से अधिक रहता है।



## सर्दी, फ्लू और वायरल बुखार से बचाव

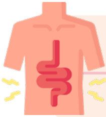
- ✓ अपने हाथों को साबुन और साफ पानी से नियमित रूप से धोएं।
- ✓ खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिश्यू, कोहनी या मास्क से ढकें।
- ✓ प्रसार को रोकने में मदद करने के लिए भीड़भाड़ वाली सार्वजनिक जगहों पर जाने से बचें।
- ✓ पर्याप्त नींद लें और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए पौश्टिक भोजन करें।
- ✓ बीमार व्यक्तियों द्वारा उपयोग किए गए बर्तनों और वस्तुओं को साफ करें और धोएं।
- ✓ रूमाल और निजी वस्तुओं को नियमित रूप से धोएं।
- ✓ अनुशंसित फ्लू वैक्सीन (6 महीने से अधिक उम्र के बच्चों और वयस्कों के लिए) लगवाएं।

# जलजनित और भोजनजनित रोग

मानसून के दौरान, पानी और भोजन आसानी से दूषित हो सकते हैं, जिससे जलजनित और भोजनजनित रोग हो सकते हैं।

## डायरिया और पेचिश

डायरिया और पेचिश दूषित भोजन और पानी से फैलते हैं। हल्के मामलों का घर पर इलाज किया जा सकता है, लेकिन गंभीर डायरिया जानलेवा हो सकता है, खासकर कुपोशित व्यक्तियों या पुरानी बीमारियों वाले लोगों में।



| बीमारी | लक्षण |
| --- | --- |
| डायरिया | ढीले, पानी जैसे मल, कुछ दिनों तक लगातार मल त्याग |
| पेचिश | बलगम और खून के साथ दस्त, पेट दर्द, थकान, भूख न लगना, वजन घटना, ठंड लगना और उल्टी |

### क्या करें

- ✓ खूब साफ पानी और वै (ओरल रिहाइड्रेषन सॉल्यूषन) दें।
- ✓ छोटे, बार–बार, आसानी से पचने योग्य, पौश्टिक भोजन (दिन में 5–6 बार) दें।
- ✓ सुनिष्चित करें कि व्यक्ति को पर्याप्त आराम मिले।

### चिकित्सा सहायता कब लें

- ♦ यदि लक्षण 4 दिनों से अधिक समय तक बने रहें या बिगड़ जाएं।
- ♦ बच्चों के मामले में: इंतजार न करेंकृतुरंत चिकित्सा सहायता लें।

! *घर पर ORS बनाना पृष्ठ संख्या 14 पर सीखें।*

## हैजा

हैजा एक गंभीर जीवाणु संक्रमण है जो गंभीर दस्त का कारण बनता है और इलाज न किए जाने पर एक दिन के भीतर घातक हो सकता है।

| बीमारी | लक्षण |
| --- | --- |
| हैजा | अत्यधिक पानी जैसा दस्त (चावल के पानी जैसा), उल्टी, पैरों में ऐंठन, गंभीर निर्जलीकरण |

### क्या करें

- ✓ निर्जलीकरण से बचने के लिए खूब साफ पानी और वै पिएं।
- ✓ डॉक्टर के उपचार योजना का सख्ती से पालन करें।

### चिकित्सा सहायता कब लें

- ♦ यदि आपको गंभीर दस्त हो और हैजा के संपर्क में आने का संदेह हो, तो तुरंत इलाज कराएं।
- ♦ गंभीर निर्जलीकरण एक चिकित्सा आपात स्थिति है जिसके लिए तत्काल देखभाल की आवश्यकता होती है।

! *घर पर ORS बनाना पृष्ठ संख्या 14 पर सीखें।*

# टाइफाइड बुखार

टाइफाइड एक जीवाणु संक्रमण है, जो दूशित भोजन और पानी से फैलता है और इलाज न किए जाने पर गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है।

## बीमारी

### टाइफाइड बुखार

### लक्षण

| | |
|---|---|
| पहला सप्ताह | ♦ सर्दी, सिरदर्द, गले में खराष, सूखी खांसी<br>♦ बुखार ऊपर–नीचे होता रहता है और 104°F या उससे अधिक तक पहुँच जाता है<br>♦ उल्टी, दस्त या कब्ज<br>♦ पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीने में असमर्थता |
| दूसरा सप्ताह | ♦ कम नाड़ी दर के साथ बुखार<br>♦ षरीर पर गुलाबी धब्बे<br>♦ कंपकंपी, बोलते समय समझ में न आना, कमजोरी, वजन घटना |
| तीसरा सप्ताह | ♦ पहले और दूसरे सप्ताह के समान लक्षण<br>♦ लक्षण धीरे–धीरे बेहतर होते हैं |

- लम्बा तेज बुखार, थकान, सिरदर्द, मतली, पेट दर्द और कब्ज या दस्त
- कुछ रोगियों को चकत्ते हो सकते हैं।
- बुखार आमतौर पर सुबह सबसे कम होता है, जो देर दोपहर या षाम को चरम पर होता है।

## क्या करें

- ✓ खूब पानी, दें, जूस पिएं
- ✓ खिचड़ी जैसा हल्का पौश्टिक भोजन करें
- ✓ पूरी तरह से स्वास्थ्य न होने तक आराम करें

## चिकित्सा सहायता कब लें

- यदि लक्षण बने रहें या बिगड़ जाएं
- यदि मल में खून हो या पेट में तेज दर्द हो

*घर पर ORS बनाना पृष्ठ संख्या 14 पर सीखें।*

## पीलिया

पीलिया तब होता है जब आपकी त्वचा या आपकी आँखों का सफेद भाग पीला हो जाता है। यह किसी गंभीर चीज का संकेत हो सकता है, जैसे कि हेपेटाइटिस जैसी यकृत रोग, जिसके लिए तत्काल चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है।

***ध्यान दें:*** *पीलिया हेप ए, हेप बी, हेप सी या लेप्टोस्पायरोसिस के कारण हो सकता है। पीलिया के कारण को समझना महत्वपूर्ण है।*

### बीमारी

पीलिया

### लक्षण

- त्वचा, आँखें, जीभ और मसूड़ों का पीला पड़ना
- गहरा पीला या भूरा मूत्र
- हल्के या मिट्टी के रंग का मल
- थकान, मतली और भूख न लगना

### क्या करें

- ✓ यकृत के कार्य को बनाए रखने के लिए उचित जलयोजन और पोशण सुनिष्चित करें।
- ✓ त्वचा और आँखों के पीले पड़ने जैसे लक्षणों की निगरानी करें।
- ✓ नवजात षिषुओं के लिए, बिलीरुबिन को निकालने में मदद करने के लिए बार–बार स्तनपान कराएं।

### चिकित्सा सहायता कब लें

तत्काल चिकित्सा सहायता लें, खासकर जब षिषुओं में बुखार, खराब भोजन, सुस्ती, तेज आवाज में रोना या असामान्य मांसपेषियों के तनाव के साथ हो।.

## हेपेटाइटिस ए

हेपेटाइटिस ए एक वायरल संक्रमण है जो यकृत में सूजन का कारण बनता है। यह मुख्य रूप से दूशित भोजन या पानी के माध्यम से फैलता है। वृद्ध वयस्कों में गंभीर बीमारी और जटिलताओं का खतरा अधिक रहता है।

### बीमारी

हेपेटाइटिस ए

### लक्षण

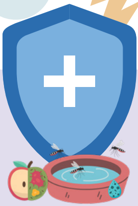
- बुखार
- अस्वस्थता (बेचौनी की सामान्य भावना)
- भूख न लगना
- दस्त, मतली और पेट में बेचौनी
- गहरे रंग का मूत्र
- पीलिया (त्वचा और आँखों का पीला पड़ना)

### क्या करें

- ✓ हेपेटाइटिस ए का कोई विषिश्ट उपचार नहीं है। संक्रमण अपने आप ठीक हो जाएगा।
- ✓ हेपेटाइटिस ए के खिलाफ टीकाकरण करवाना अत्यंत महत्वपूर्ण है।

### चिकित्सा सहायता कब लें

यदि आपको लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।



## मानसून के दौरान जलजनित रोगों से बचाव

- ✓ केवल साफ, उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं।
- ✓ खाने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद और भोजन को संभालने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- ✓ ताजा पका हुआ भोजन खाएं और स्ट्रीट फूड या कच्चे, अस्वच्छ वस्तुओं से बचें।
- ✓ घर पर स्वच्छता बनाए रखें और खुले में षौच के बजाय षौचालयों का उपयोग करें।
- ✓ मिट्टी जनित संक्रमणों को रोकने के लिए बाहर जूते पहनें।
- ✓ यात्रा करने से पहले अनुषंसित टीके लगवाएं और सुनिष्चित करें कि नियमित टीकाकरण अद्यतित हैं।
- ✓ सुरक्षित यौन संबंध बनाएं और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें।

# वेक्टर जनित रोग

## आंतों में कीड़े होने की बीमारी (हेल्मिंथिक संक्रमण)

कृमि दूशित भोजन, पानी, त्वचा या नंगे पैर चलने से षरीर में प्रवेष करते हैं। वे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकते हैं, खासकर बच्चों में, जिससे कुपोशण और एनीमिया होता है।

| बीमारी | लक्षण |
|---|---|
| कीड़े | ♦ पेट दर्द, उल्टी, दस्त<br>♦ खुजली और फूला हुआ पेट<br>♦ भूख न लगना, थकान<br>♦ मल या मूत्र में खून<br>♦ खराब षारीरिक और मानसिक विकास, खासकर बच्चों में |

### क्या करें

- ✓ खूब साफ पानी और तरल पदार्थ पिएं।
- ✓ खाने से पहले, षौचालय का उपयोग करने के बाद और फल तथा सब्जियां धोने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- ✓ डॉक्टर द्वारा अनुषंसित कृमिनाषक गोलियां साल में एक या दो बार लें।

### चिकित्सा सहायता कब लें

**जैसे ही आपको ऊपर दिए गए लक्षण दिखाई दें।**

## डेंगू

डेंगू मच्छरों द्वारा फैलने वाली एक वायरल बीमारी है, जिससे तेज बुखार, षरीर में तेज दर्द और चकत्ते होते हैं। यदि इसका तुरंत इलाज न किया जाए तो यह जानलेवा हो सकता है, खासकर रक्तस्राव या लगातार उल्टी जैसे लक्षणों के साथ।

### बीमारी

**डेंगू**

### लक्षण

- तेज बुखार और ठंड लगना (2–7 दिन)
- षरीर में तेज दर्द और सिरदर्द (विषेशकर आँखों के पीछे)
- मतली, उल्टी
- त्वचा पर चकत्ते
- थकान, बेचौनी, पेट में तेज दर्द, तेज सांस लेना, नाक, मसूड़ों से खून आना, उल्टी और मल में खून आना, गंभीर डेंगू में अधिक आम

### क्या करें

- ✓ आराम करें
- ✓ जलयोजन के लिए खूब पानी और जूस पिएं
- ✓ दर्द प्रबंधन के लिए गैर–स्टेरायडल एंटी–इंफ्लेमेटरी दवाओं से बचें

### चिकित्सा सहायता कब लें

- जैसे ही आपको त्वचा पर काले धब्बे या दिखाई देने वाला रक्तस्राव (नाक, मसूड़े, मूत्र या मल) दिखाई दे।
- लगातार उल्टी या पेट में तेज दर्द।
- सांस लेने में कठिनाई या अत्यधिक कमजोरी।
- लगातार तेज बुखार जो आराम और तरल पदार्थों से ठीक नहीं हो रहा है।

## चिकनगुनिया

चिकनगुनिया मच्छरों द्वारा फैलने वाला एक वायरल संक्रमण है, जिससे जोड़ों में दर्द, बुखार और दाने जैसे लक्षण होते हैं। हालांकि यह षायद ही कभी घातक होता है, लेकिन यह लंबे समय तक जोड़ों में दर्द और बेचौनी का कारण बन सकता है।

### बीमारी

**चिकनगुनिया**

### लक्षण

मांसपेषियों/जोड़ों में दर्द और सूजन, उल्टी, सिरदर्द, थकान, बुखार, चकत्ते

### क्या करें

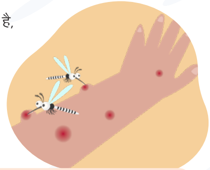
- ✓ खूब आराम करें
- ✓ खूब तरल पदार्थ पिएं

### चिकित्सा सहायता कब लें

- यदि आपको ये लक्षण अनुभव हों तो डॉक्टर से सलाह लें।
- खासकर, जब आपने हाल ही में चिकनगुनिया संचरण वाले क्षेत्र की यात्रा की हो।

## मलेरिया

मलेरिया प्लास्मोडियम परजीवी के कारण होने वाला मच्छर जनित रोग है, जिससे बुखार, ठंड लगना और पसीना आता है। यदि इसका इलाज न किया जाए, तो यह अंग विफलता और मृत्यु सहित गंभीर जटिलताओं का कारण बन सकता है।



### बीमारी

मलेरिया

### लक्षण

मलेरिया तीन चरणों में बढ़ता है:

ठंड लगना → बुखार → पसीना आना

अन्य सामान्य लक्षणों में षामिल हैं:

- ♦ बहती नाक, खांसी
- ♦ ष्वसन संक्रमण के लक्षण
- ♦ दस्त, त्वचा पर चकत्ते और जोड़ों में सूजन
- ♦ **गंभीर मामलों में दौरे पड़ना या बेहोषी**

### क्या करें

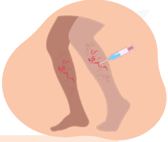
- ✓ घरेलू उपचारों पर भरोसा न करें। तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
- ✓ उचित निदान और उपचार के लिए स्वास्थ्य सुविधा पर जाएं।
- ✓ रोगी की स्थिति की बारीकी से निगरानी करें और चिकित्सा सलाह का पालन करें।
- ✓ अपने समुदाय में मलेरिया को रोकने के सुझावों के लिए सामान्य देखभाल अनुभाग देखें।

### चिकित्सा सहायता कब लें

- ♦ यदि आपको बुखार और ठंड लगे, या उल्टी और निर्जलीकरण जैसे गंभीर लक्षण अनुभव हों।
- ♦ गंभीर जटिलताओं को रोकने के लिए प्रारंभिक उपचार महत्वपूर्ण है।

## लिम्फैटिक फाइलेरियासिस

लिम्फैटिक फाइलेरियासिस (एलएफ), या हाथीपांव, गोल कृमियों के कारण होने वाला एक परजीवी संक्रमण है जो प्रतिरक्षा और लसीका प्रणालियों को प्रभावित करता है। मच्छरों द्वारा प्रेशित, यह गुर्दे और प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुंचा सकता है जिससे विकलांगता और सामाजिक कलंक होता है।



### बीमारी

**लिम्फैटिक फाइलेरियासिस**

### लक्षण

- अंगों, जननांगों या स्तनों में सूजन, जिससे फूला हुआ और भारीपन महसूस होता है
- त्वचा का सख्त और मोटा होना, विषेश रूप से पैरों में, जिससे दर्द होता है
- पुरुशों में अंडकोष क्षेत्र में सूजन

### क्या करें

- ✓ किसी भी घाव को कीटाणुरहित करें और ढक दें।
- ✓ सूजे हुए हाथों या पैरों को ऊपर उठाएं।
- ✓ अपनी गतिविधि का स्तर बढ़ाएं। (यह लसीका द्रव के प्रवाह को प्रोत्साहित कर सकता है।)
- ✓ अपने षरीर के सूजे हुए हिस्सों को रोजाना धोएं और सुखाएं।
- ✓ गिरने और घायल होने के जोखिम को कम करने के लिए ठीक से फिट किए हुए जूते पहनें।

### चिकित्सा सहायता कब लें

यदि आपको अपनी त्वचा में अस्पश्टीकृत सूजन या मोटापन विकसित होता है – विषेश रूप से आपके हाथों, पैरों, स्तनों, अंडकोष या योनि में।

## जापानी एन्सेफेलाइटिस

जापानी एन्सेफेलाइटिस (जेई) मच्छरों द्वारा फैलने वाली एक वायरल बीमारी है। उश्णकटिबंधीय और उपोश्णकटिबंधीय क्षेत्रों में यह साल भर फैलता है, लेकिन चावल उगाने वाले क्षेत्रों में बरसात के मौसम और फसल कटाई से पहले की अवधि में यह चरम पर होता है। 15 वर्श से कम उम्र के बच्चे सबसे अधिक जोखिम में हैं।

### बीमारी

**जापानी एन्सेफेलाइटिस**

### लक्षण

- **शुरुआती लक्षण:** पेट दर्द, उल्टी
- **गंभीर लक्षण:** तेज बुखार, सिरदर्द, गर्दन में अकड़न, भ्रम, दौरे पड़ना, लकवा, कोमा और संभावित मृत्यु

### क्या करें

- ✓ जैसे ही आपको लक्षण दिखाई दें, तुरंत डॉक्टर के पास जाएं।

### चिकित्सा सहायता कब लें

- जापानी एन्सेफेलाइटिस के लिए तत्काल चिकित्सा ध्यान देने की आवश्यकता है।
- कोई विशिष्ट उपचार नहीं है, केवल लक्षणों को स्थिर करने और राहत देने के लिए सहायक देखभाल है।

**मानसून के दौरान वेक्टर जनित रोगों से बचाव:**

- ✓ घरों और स्कूलों के पास रुके हुए पानी को हटाएं, क्योंकि मच्छर छोटे–छोटे पानी के जमाव में भी प्रजनन कर सकते हैं।
- ✓ सोते समय मच्छरदानी और प्राकृतिक मच्छर तमचमससंदजे' का उपयोग करें और मच्छरों को बाहर रखने के लिए दरवाजों और खिड़कियों पर स्क्रीन या जाली लगाएं।
- ✓ मच्छरों वाले क्षेत्रों में लंबी बाजू के कपड़े, लंबी पैंट और मोजे पहनें।
- ✓ खुद को बचाने के लिए मच्छर कुंडल या विकर्शक का उपयोग करें। आप मच्छरों को कम करने के लिए लेमनग्रास के पौधे उगा सकते हैं।
- ✓ चिकनगुनिया और डेंगू जैसे रोगों को फैलने से रोकने के लिए बीमार होने के पहले तीन दिनों तक संक्रमित व्यक्तियों को मच्छरों से दूर रखें।
- ✓ जापानी एन्सेफेलाइटिस (जेई) जैसे रोगों से खुद को और अपने परिवार को बचाने के लिए टीका लगवाएं।

! *'प्राकृतिक मच्छर repellants के लिए समाधान पृश्ठ संख्या 15 पर दिए गए हैं।*

# 4 सामान्य देखभाल

## A. अपना ख्याल रखें

### स्वास्थ्य के लिए पीना और जलयोजन बनाए रखना

| |
|---|
| जलजनित बीमारियों से बचने और हाइड्रेटेड रहने के लिए केवल उबला हुआ या शुद्ध पानी पिएं। |
| अदरक, काली मिर्च, शहद, पुदीना और तुलसी जैसी हर्बल चाय से हाइड्रेटेड रहें, जिनमें जीवाणुरोधी गुण होते हैं। |
| कॉफी और चाय का सेवन सीमित करें, क्योंकि अत्यधिक सेवन शरीर को डिहाइड्रेट कर सकता है। |
| बारिश के पानी के संपर्क में आने वाले या दुर्गंध या स्वाद वाले भोजन और पेय पदार्थों से बचें। |
| साफ पानी में मिलाकर वै का सेवन करके खोए हुए लवणों और तरल पदार्थों की पूर्ति करें। |

## घर पर ओआरएस कैसे बनाएं?

1 लीटर साफ पानी में 6 चम्मच चीनी और ) चम्मच नमक मिलाएं। चीनी घुलने तक मिश्रण को हिलाएं। इसे बनाने के 24 घंटे के भीतर सेवन करें।

# स्वस्थ आहार खाना

## खाने के लिए खाद्य पदार्थ

| |
|---|
| फलः सेब, अनार और जामुन जैसे मौसमी फल। विटामिन सी से भरपूर फल जैसे आंवला, अमरूद, संतरा और पपीता प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद करते हैं। |
| सब्जियांः लौकी (करेला, लौकी, पेठा, तुरई, चिचिंडा), खीरा, बीन्स, मूली और भिंडी जैसी मौसमी सब्जियां चुनें। सेवन करने से पहले अच्छी तरह धो लें और केवल पकी हुई सब्जियां और गर्म भोजन खाने की कोषिष करें। |
| अनाज और फलियांः चावल, ओट्स, जौ, मक्का, बेसन और चना मानसून के लिए आदर्ष हैं। |
| प्रोटीन और डेयरीः स्टू और सूप जैसे हल्के मांस की तैयारी पसंद करें। आसान पाचन और बेहतर आंत स्वास्थ्य के लिए दूध की बजाय दही और बादाम चुनें। |
| जड़ी–बूटियाँ और मसालेः लहसुन, अदरक, काली मिर्च, मेथी और मेथी के बीज से प्रतिरक्षा बढ़ाएं। नीम और हल्दी जैसी कड़वी जड़ी–बूटियाँ संक्रमण को रोकने में मदद करती हैं। |

## बचने योग्य खाद्य पदार्थ

| |
|---|
| तैलीय और मसालेदार भोजनः ये अपच, एसिडिटी और सूजन पैदा कर सकते हैं, जिससे उच्च रक्तचाप और जोड़ों के दर्द जैसी स्थितियाँ बिगड़ सकती हैं। |
| कच्चा और पहले से कटा हुआ भोजनः खाद्य जनित संक्रमणों को रोकने के लिए कच्चा भोजन, स्ट्रीट फूड और जूस, और पहले से कटे हुए फलों से बचें। इसके बजाय, पकी हुई सब्जियों का सेवन करें। |
| समुद्री भोजन और भारी मांस व्यंजनः संदूषण के जोखिम के कारण समुद्री भोजन सीमित करें और हल्के, आसानी से पचने योग्य मांस की तैयारी का विकल्प चुनें। |

## अपनी भावनात्मक भलाई का ध्यान रखना

मानसून आर्द्रता–प्रेरित निम्न मनोदषा, बीमारी से संबंधित तनाव, अतीत के आघात से च्वैक का बढ़ना, मौसमी भावात्मक विकार (SAD) का बिगड़ना और सीमित गतिषीलता के कारण अकेलेपन के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य या भावनात्मक भलाई को प्रभावित करता है। यहाँ कुछ तरीके दिए गए हैं जिनसे आप अपनी भावनात्मक भलाई का ध्यान रख सकते हैं:

| |
|---|
| जब संभव हो खिड़कियाँ खोलकर या बाहर निकलकर प्राकृतिक रोशनी प्राप्त करें। |
| आराम के लिए गर्म रोशनी, कंबल और सुखदायक पेय पदार्थों का उपयोग करें। |
| इनडोर व्यायाम, योग या नृत्य के साथ शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। |
| निर्धारित नींद, भोजन और आत्म–देखभाल के समय के साथ एक सुसंगत दिनचर्या बनाए रखें। |
| प्रियजनों या सहायता समूहों के साथ जुड़े रहें। |
| आत्म–देखभाल का अभ्यास करें: गर्म तेल की मालिश, संगीत, पढ़ना, ध्यान या जर्नलिंग। |
| मनोदशा को बढ़ाने के लिए विटामिन डी से भरपूर पौष्टिक आहार लें। |
| एक दिनचर्या बनाए रखने और एक सुरक्षित, खेलने योग्य स्थान बनाकर बच्चों की मदद करें। |

## त्वचा और षरीर की देखभाल

| |
|---|
| त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए नीम या नारियल के तेल से मॉइस्चराइज करेंय नीम तेल प्राकृतिक मच्छर विकर्षक के रूप में भी काम करते हैं। |
| जमाव और सिरदर्द से राहत पाने के लिए अपने पैरों को गर्म पानी में डुबोएं। |
| संक्रमण से बचने के लिए बार–बार साबुन और पानी से हाथ धोएं। |
| त्वचा को साफ रखने और कीटाणुओं को दूर करने के लिए रोजाना हल्के साबुन और पानी से नहाएं। |
| संक्रमण से बचने के लिए कट और घावों का तुरंत इलाज करें। बहते हुए घावों के लिए दबाव डालें, सलाइन या साफ पानी से धोएं और साबुन से धोएं। |
| बाढ़ के पानी में चलने या तैरने से बचें, जिसमें सीवेज, रसायन या जानवरों का मल हो सकता है। यदि अपरिहार्य हो, तो सुरक्षात्मक जूते पहनें और बाद में अपने पैरों को अच्छी तरह से धो लें। |
| पालतू जानवरों और पशुधन को साफ रखें। यदि वे बाढ़ के पानी या कीचड़ के संपर्क में आ जाएं तो उन्हें धोएं, और यदि संभव हो तो उन्हें रेबीज या लेप्टोस्पायरोसिस के खिलाफ टीका लगवाएं। |

## त्वचा और षरीर की देखभाल

| |
|---|
| त्वचा को हाइड्रेटेड रखने के लिए नीम या नारियल के तेल से मॉइस्चराइज करेंय नीम और नीलगिरी का तेल प्राकृतिक मच्छर विकर्षक के रूप में भी काम करते हैं। |
| जमाव और सिरदर्द से राहत पाने के लिए अपने पैरों को गर्म पानी में डुबोएं। |
| संक्रमण से बचने के लिए बार–बार साबुन और पानी से हाथ धोएं। |
| त्वचा को साफ रखने और कीटाणुओं को दूर करने के लिए रोजाना हल्के साबुन और पानी से नहाएं। |
| संक्रमण से बचने के लिए कट और घावों का तुरंत इलाज करें। बहते हुए घावों के लिए दबाव डालें, सलाइन या साफ पानी से धोएं और साबुन से धोएं। |
| बाढ़ के पानी में चलने या तैरने से बचें, जिसमें सीवेज, रसायन या जानवरों का मल हो सकता है। यदि अपरिहार्य हो, तो सुरक्षात्मक जूते पहनें और बाद में अपने पैरों को अच्छी तरह से धो लें। |
| पालतू जानवरों और पशुधन को साफ रखें। यदि वे बाढ़ के पानी या कीचड़ के संपर्क में आ जाएं तो उन्हें धोएं, और यदि संभव हो तो उन्हें रेबीज या लेप्टोस्पायरोसिस के खिलाफ टीका लगवाएं। |
| च्तमअमदज उवेुनपजव इतममकपदह इल बवअमतपदह ̧जमत बवदजंपदमतेए कतंपदपदह `जंहदंदज ̧जमतए ̇दक नेपदह दमजेध्बतममदेण |

## B. अपने पशुधन की देखभाल करनाा

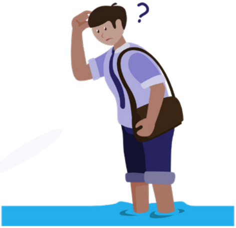
- ✓ बेहतर दूध उत्पादन के लिए साफ पीने का पानी और सूखे और हरे चारे का मिश्रण दें।
- ✓ यदि चारा दुर्लभ हो तो भूसा, साइलेज या न्डडठ जैसे वैकल्पिक फीड का उपयोग करें।
- ✓ संक्रमण से बचने के लिए बरसात के मौसम में चराई से बचें।
- ✓ मानसून से पहले और उसके दौरान जानवरों को डीवर्म करें।
- ✓ गलघोंटू , ब्लैक क्वार्टर, और हाथ, पैर और मुंह की बीमारी से बचाव के लिए पषुओं का टीकाकरण करें।
- ✓ षवों को जलाकर या गहरा दफनाकर सुरक्षित रूप से निपटान करें।
- ✓ रिसाव को रोकने और वेंटिलेषन सुनिष्चित करने के लिए षेड की मरम्मत करें।
- ✓ परजीवियों को नियंत्रित करने के लिए कीटनाषकों का छिड़काव करें।
- ✓ संक्रमण से बचने के लिए नियमित रूप से षेड की सफाई करके स्वच्छता बनाए रखें।

## C. अपने खेतों की देखभाल करना

- ✓ नमी बनाए रखने, तापमान नियंत्रित करने और मिट्टी के कटाव को रोकने के लिए जैविक मल्च (भूसा, लकड़ी के चिप्स) लगाएं।
- ✓ पानी के बहाव को धीमा करने और मिट्टी के कटाव को कम करने के लिए कंटूर खेती का अभ्यास करें।
- ✓ जलभराव को रोकने के लिए अच्छी तरह से डिजाइन किए गए चौनलों के साथ उचित जल निकासी सुनिष्चित करें।
- ✓ मिट्टी के स्वास्थ्य को बनाए रखने और कीट चक्रों को तोड़ने के लिए फसल चक्रण करें।
- ✓ भारी बारिष से पहले जड़ों को मजबूत करने के लिए रोपण कार्यक्रम समायोजित करें।
- ✓ बारिष और हवा से पौधों की रक्षा के लिए कवर फसलों या सुरक्षात्मक चादरों का उपयोग करें।
- ✓ टूटने से बचाने के लिए लंबे या भारी फसलों को सहारा दें।
- ✓ प्रतिरोधी किस्मों, उचित दूरी और समय पर कवकनाषी का उपयोग करके रोगों का प्रबंधन करें।
- ✓ समस्याओं का जल्द समाधान करने के लिए बारिष से पहले, दौरान और बाद में नियमित रूप से खेतों का निरीक्षण करें।
- ✓ अत्यधिक मौसम के खिलाफ वित्तीय सुरक्षा के लिए फसल बीमा पर विचार करें।

# 5 बाढ़ प्रबंधन और प्रतिक्रिया

- रुकावटों को रोकने के लिए स्थानीय अधिकारियों से नालों को साफ करने और कचरा प्रबंधन करने के लिए कहें।
- मक्खियों और बीमारियों से बचने के लिए कचरे का तुरंत निपटान करें।
- यदि निचले इलाके में हैं, तो मौसम के पूर्वानुमान और निकासी अलर्ट पर ध्यान दें।
- झटकों से बचने के लिए बाढ़ के दौरान बिजली के उपकरणों को डिस्कनेक्ट करें।
- स्थिर पानी में चलें, गहराई और जमीन की स्थिरता की जांच के लिए एक छड़ी का उपयोग करें।
- अधिकारियों द्वारा सुरक्षित घोशित किए जाने के बाद ही घर लौटें।
- बाढ़ के बाद, अषुद्धियों को दूर करने के लिए नल को 5 मिनट तक चलने देंय उपयोग करने से पहले बोरवेल साफ करें।
- स्वास्थ्य समस्याओं वाले परिवार के सदस्यों के लिए आवष्यक दवाएं जमा करें।



## एक आपातकालीन, जलरोधक किट बनाएं। निम्नलिखित षामिल करें:

- ✓ स्वास्थ्य और सुरक्षा: प्राथमिक चिकित्सा किट, दवाएं, चिकित्सा रिपोर्ट, नुस्खे, क्लोरीन की गोलियां (साफ पानी में पैकेज निर्देषों के अनुसार उपयोग करें जब उबलते या सुरक्षित स्रोत उपलब्ध न हों), ओआरएस पैकेट (तैयारी के 24 घंटे के भीतर सेवन करें)।
- ✓ महत्वपूर्ण दस्तावेज: पहचान पत्र (राषन कार्ड, आधार, वोटर आईडी), प्रमाण पत्र, विलेख, वाहन के कागजात जलरोधक बैग या कंटेनर में।
- ✓ संचार: आपातकालीन संपर्कों की सूची, फोन, चार्जर।
- ✓ भोजन और पानी: यदि संभव हो तो कम से कम 3 दिनों के लिए पर्याप्त पीने का पानी – प्रति व्यक्ति प्रति दिन लगभग 5 लीटर पानी – स्टोर करने का प्रयास करें। बच्चों, और बुजुर्गों के लिए आवष्यक किसी भी विषेश वस्तु के साथ 3 दिन की सूखी खाद्य आपूर्ति (बिस्कुट) भी रखें।
- ✓ स्वच्छता और सुरक्षा: फेस मास्क, साबुनध्सैनिटाइजर, तौलिए, व्यक्तिगत स्वच्छता की वस्तुएं।
- ✓ उपकरण और आपूर्ति: टॉर्च, बैटरी, कप, प्लेट, चाकू, कैंची, मजबूत रस्सियाँ, मोमबत्तियाँ और माचिस एक जलरोधक कंटेनर में।
- ✓ मूल्यवान वस्तुएँ: नकदी और आवष्यक वस्तुओं को सुरक्षित रखें।

# 6 स्वास्थ्य सेवा पेषेवरों तक पहुंचना

अब तक साझा किए गए सभी निवारक कदमों और उपायों के बावजूद, ऐसा समय भी होता है जब आपको बीमारी या रोग के प्रबंधन में पेषेवर स्वास्थ्य सहायता की आवष्यकता होती है।

- ♦ बड़े, गहरे पंक्चर घावों, लालिमा या सूजन वाले संक्रमित घावों के लिए, या यदि टिटनेस बूस्टर की आवष्यकता हो तो चिकित्सा ध्यान दें।
- ♦ यदि घरेलू देखभाल के बाद 3–5 दिनों से अधिक समय तक बुखार, सिरदर्द, खांसी, दस्त, चकत्ते, सांस लेने में तकलीफ, भ्रम या भटकाव जैसे लक्षण बने रहें।
- ♦ यदि किसी को बिजली का झटका लगा हो तो तत्काल सहायता लें।
- ♦ यदि संकट हफ्तों तक बना रहता है, जिसमें भूख में बदलाव, ऊर्जा, नींद की समस्या, लगातार सिरदर्द, षरीर में दर्द, पेट की समस्याएं, त्वचा पर चकत्ते या नषीली दवाओं के उपयोग में वृद्धि जैसे लक्षण हों, तो पेषेवर सहायता लें।

यदि आप बीमारियों के बारे में चिंतित हैं, अपने स्वास्थ्य के बारे में संदेह है, औरध्या डॉक्टर के पास जाने के बारे में अनिष्चित हैं, तो निकटतम उपलब्ध व्यक्ति से संपर्क करें:

| | | |
|---|---|---|
| एएनएम (ANM) | आषा कार्यकर्ता (ASHA Workers) | आंगनवाड़ी केंद्र (Anganwadi centre) |

## आपातकालीन स्थिति में अपने निकटतम व्यक्ति से संपर्क करें:

ईएसआई (कर्मचारी राज्य बीमा)

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रध्सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र। यदि आपके समुदाय में ये नहीं हैं, तो पास के जिला अस्पताल से संपर्क करें।

## डॉक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं के लिए, निकटतम जनऔशधि केंद्र से संपर्क करें।

**मानसून के मौसम में सुरक्षित और तैयार रहें!**

**याद रखें, तैयारी ही कुंजी है!**