



A healthy world begins with a healthy woman

कोविड -19 महामारी के दौरान बाल स्वास्थ्य और पोषण



- कोविड -19 के वैश्विक महामारी बनने से पहले ही दुनिया के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए खतरा है, 5 साल से कम आयु के अनुमानित 47 मिलियन बच्चे कुपोषित मतलब वेस्टिंग में होने से पीड़ित हैं, जो उन्हें मृत्यु के उच्च जोखिम में डाल देता है।
- जो बच्चे जीवित रहते हैं, उनके लिए बच्चों के शरीर के विकास, मस्तिष्क के विकास और स्कूल के प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इस महामारी के दौरान कुपोषित मतलब वेस्टिंग के बच्चों को जोखिम होता है।
- सबसे पहले, वे पोषण सेवाओं में संभावित कमियाँ होने के कारण जोखिम में हैं। दूसरे, कुपोषण उन्हें संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है। और अंत में, वे अधिक कमजोर होते हैं क्योंकि वे दैनिक भोजन, देखभाल और सहायता के लिए माता-पिता पर निर्भर होते हैं।
- यदि देखभाल करने वाले बीमार या कोरन्टाइन तो वो व्यक्ति बच्चे को पौष्टिक और सुरक्षित भोजन और पीने के पानी देने के लिए के लिए असमर्थ हैं, तो वह बच्चे पीड़ित होंगे। इसलिए वेस्टिंग के बच्चो को कोविड 19 के चपेट में आ सकते है।
- कोविड 19 महामारी भी पोषण संकट बनने का खतरा है, क्योंकि स्वास्थ्य सेवाओं पे पड़नेवाला बोझ, बाधित खाद्य प्रणालियों और कमाई में कमी बच्चों और महिलाओं को पौष्टिक आहार और आवश्यक पोषण सेवाओं तक पहुंचने से रोकती है। इसलिए वेस्टिंग के बच्चो को जल्दी ढूंढना और उनको उपचार के लिए भेजना जरुरी है।

कोविड -19 के बारे में

- फैलाव के मार्ग
- कोविड -19 के दौरान निवारक उपाय '
- स्तनपान
- आय वाय सी ऍफ़
- पूरक भोजन पोषण
- टीकाकरण
- बच्चे की देखभाल

कोविड -19 के बारे में.....

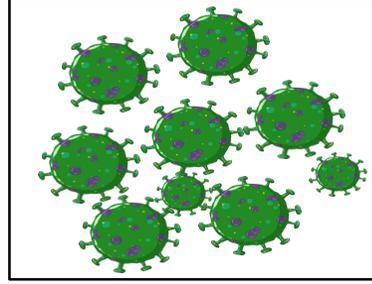


- कोविड -19 एक संक्रामक बीमारी है, जिसका पहली बार पता चीन के वुहान में चला।
- भारत में **253287** सक्रिय मामले, **424432** के ठीक हुए / डिस्चार्ज, **19693** की मौत COVID-19 (6 जुलै, 2020 तक)
- कोविड -19 की जटिलताएं सह-रुग्णता वाले लोगों में अधिक होती हैं।
- कोविड -19 के लक्षण हैं:
 - ✓ बुखार
 - ✓ सूखी खाँसी
 - ✓ साँस लेने में कठिनाई
 - ✓ कुछ रोगियों में शरीर में दर्द,
 - ✓ नाक बहना ,
 - ✓ गले में खराश
 - ✓ दस्त,
 - ✓ बदनबू आना भी हो सकता है

फैलाव के मार्ग



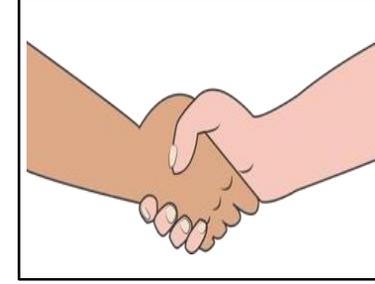
संक्रमित व्यक्ती ने
छींका या खाँसा



संक्रमित ड्रॉप्स



संक्रमित ड्रॉप्स
आपके हाथ पे
आये



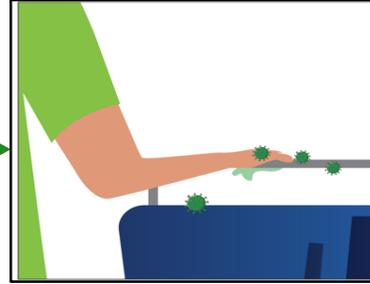
आपके हाथों ने
किसी व्यक्ति को
या फिर किसी
जगह को छुआ



विषाणू
हस्तांतरण



संक्रमित व्यक्ती ने
छींका या खाँसा



संक्रमित ड्रॉप्स



संक्रमित ड्रॉप्स
आपके हाथ पे
आये



विषाणू
हस्तांतरण

निवारक उपाय



6 फीट की दूरी बनाए रखें - चाहे वह व्यक्ति ज्ञात हो या अज्ञात, बीमार हो या पूरी तरह से ठीक हो



खांसते या छींकते समय चेहरा / मुंह / नाक ढक लें। इसके अलावा, चेहरा / मुंह / नाक न छुएं। यदि आपको करना है, तो आपको पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए धोना चाहिए और फिर सेनिटाइज़र से साफ करना चाहिए



बार-बार हाथ
धोना

मूल सुरक्षात्मक उपाय



- नियमित रूप से और अपने हाथों को अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से रगड़ कर साफ करें या साबुन और पानी से धोएं।
- अपने और किसी के भी खांसी या छींकने के बीच कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।
- आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- सुनिश्चित करें कि आप और आपके आस-पास के लोग अच्छे श्वसन स्वच्छता का पालन करें। इसका मतलब है, खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से अपने मुंह और नाक को ढंकना। फिर इस्तेमाल किए गए टिशू का तुरंत निपटान करें।
- यदि आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो घर पर रहें।
- यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो चिकित्सा पर ध्यान दें और पहले से फोन करें।
- अपने स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।
- नवीनतम कोविड -19 हॉटस्पॉट (शहर या स्थानीय क्षेत्र जहां कोविड -19 व्यापक रूप से फैल रहा है) उसपे ध्यान रखे।
- यदि संभव हो, तो स्थानों की यात्रा करने से बचें - खासकर यदि आप एक बड़े व्यक्ति हैं या आपको मधुमेह, हृदय या फेफड़ों की बीमारी है।

स्तनपान पर मुख्य संदेश

नवजात शिशु की उम्र और पूरे बचपन में स्तनपान रुग्णता और मृत्यु से बचाता है। ये बिमारियों के खिलाफ लड़ता है और हमारी रोगप्रतिकारशक्ति और स्मृति को अच्छा रखता है।

अपने बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराएं:

- जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान शुरू किया जाना चाहिए।
- 6 महीने की उम्र तक सिर्फ स्तनपान कराये. 2 वर्ष या उससे अधिक उम्र तक स्तनपान जारी रखते हुए, पर्याप्त, सुरक्षित और उचित रूप से खिलाए गए पूरक खाद्य पदार्थों की समय पर शुरूआत करें।
- जिन माताओं को प्रसव के बाद पहले घंटे के दौरान स्तनपान शुरू करने में सक्षम नहीं हैं, उन्हें अभी भी स्तनपान कराने में सहायता दी जानी चाहिए जैसे ही वे सक्षम हैं। जो माताओं का सिझेरियन हुआ है, जिनको मेडिकल समस्या है और वो स्तनपान नहीं करा सकते तो उनके लिए एक घंटे के अंदर स्तनपान करना मुश्किल हो सकता है।



स्तनपान पर मुख्य संदेश



- सभी कोविड -19 संक्रमित या संशयित मामलों के साथ, रोगसूचक माताएं जो स्तनपान कर रही हैं या त्वचा से त्वचा के संपर्क या कंगारू माता की देखभाल कर रही हैं, उन्हें श्वसन स्वच्छता का अभ्यास करना चाहिए, जिसमें दूध पिलाने के दौरान (उदाहरण के लिए, किसी बच्चे के पास होने पर मेडिकल मास्क का उपयोग करना शामिल है) माँ में श्वसन संबंधी लक्षण होते हैं), बच्चे के संपर्क में आने से पहले और बाद में हाथ की सफाई करें, और नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित सतहों के साथ संपर्क में रहे।
- यदि एक माँ स्तनपान करने में सक्षम नहीं है, तो मानव दूध बैंक से डोनर मानव दूध आदर्श है।
- यदि माँ कोविड -19 संक्रमित है, तो उचित सावधानी के साथ स्तनपान कराना अनिवार्य है। की माँ और बच्चे के बीच 6 फीट की दूरी रखना, यह अनिवार्य नहीं है क्योंकि अधिकांश अस्पतालों और घरों में इतनी जगह नहीं हो सकती है।

अपने बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराएं यदि आप कोविड -19 संक्रमित या संशयित है..



- यदि आपने कोविड -19 संक्रमित या संशयित है, तो अपने बच्चे के पास होने पर मास्क का उपयोग करें, अपने बच्चे के संपर्क से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन या सैनिटाइज़र से अच्छी तरह से धोएं, और किसी भी सतहों को साफ और कीटाणुरहित करें जिसे आप स्पर्श करते हैं।
- यदि आप कोविड -19 संक्रमित के साथ गंभीर रूप से बीमार हैं, या अन्य जटिलताओं से पीड़ित हैं जो आपको अपने बच्चे की देखभाल करने से रोकते हैं तो आप बच्चे को स्तन से दूध निकालकर (एक्सप्रेस मिल्क) पीला सकते हैं।
- यदि आप स्तनपान कराने या स्तनपान कराने के लिए बहुत अस्वस्थ हैं (कुछ समय बाद स्तनपान फिर से शुरू करना), गीला नर्सिंग (अपने बच्चे को स्तनपान कराने वाली या देखभाल करने वाली दूसरी महिला), या दाता मानव दूध का उपयोग करना। आपके द्वारा उपयोग किया जाने वाला दृष्टिकोण आपके सांस्कृतिक संदर्भ और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं और आपके लिए उपलब्ध सेवाओं पर निर्भर करेगा।

इन्फैंट यंग चाइल्ड फीडिंग पर मुख्य संदेश



- छह महीने के लिए सिर्फ स्तनपान दे।
- 6 महीने के बाद पूरक आहार का परिचय दें और स्तनपान जारी रखें।
- पहले वर्ष से पारिवारिक भोजन का परिचय दें और 2 वर्ष तक स्तनपान जारी रखें।



इन्फैंट यंग चाइल्ड फीडिंग पर मुख्य संदेश - शिशु जीवन और विकास



- पोषण शिक्षा महत्वपूर्ण हस्तक्षेप है।
- पहले छह महीनों के लिए सिर्फ स्तनपान दे।
- छह महीने की उम्र से दिन में 3-5 बार पर्याप्त पूरक आहार लेना। स्तनपान जारी रखा और 24 महीने तक दिन में 4-5 बार परिवार का खाना खिलाना।
- 2-5 साल के बच्चों को दिन में 4-6 बार दूध पिलाना ।
- जिसमें अनाज, दालें और सब्जियां शामिल हों।
- समय पर टीकाकरण, संक्रमण को रोकने के उपाय
- बीमारी के दौरान उचित भोजन और देखभाल के बारे में सलाह दें।

6 महीने से परिवार के भोजन (अनाज, दाल, तेल के बीज / घी, चीनी) करके तैयार किया जाने वाला अधिमानतः कैलोरी भरा भोजन दिया जाना चाहिए।

बच्चों को कितने बार और कितना खाना देना चाहिए??

- 6-8 महीने: दिनभर में 2-3 बार (कम से कम आधा कटोरी)। आठ महीने से अच्छी तरह से मैश किए हुए फल / सब्जी को जोड़ने का प्रयास करें।
- 9-11 महीने: दिनभर में 3 बार (कम से कम 1 कटोरी)। सब्जियों / फलों को एक-एक करके तब तक जोड़ना शुरू करें जब तक कि शिशु सभी खाने का स्वाद नहीं ले लेते।
- 12-23 महीने: दिनभर में 3 बार (कम से कम देड कटोरी) बच्चों के पेट छोटे होते हैं। परिवार के भोजन से और बीच में दो स्नैक्स या फल देना ।
- यदि अगर बच्चे को कम ऊर्जा मिल रही है, तो दिन में 5 बार खिलाएं।

पोषण पर मुख्य संदेश



अपने बच्चे को ताज़ा और प्रक्रिया नहीं किया हुआ भोजन दें...

- अपने बच्चे को फल, सब्जियाँ, फलियाँ (जैसे दाल, बीन्स), नट्स और अनाज (जैसे मक्का, बाजरा, जई, गेहूँ, ब्राउन राइस या स्टार्च वाले कंद या जड़ें जैसे आलू), और पशु स्रोतों (जैसे मांस, मछली, अंडे और दूध) को दें।
- फल के लिए, 2 से 3 साल के बच्चों के लिए प्रति दिन 1 कप फल की आवश्यकता होती है। 4 और 13 के बीच के बच्चों को प्रति दिन 1.5 कप फल की आवश्यकता होती है। 14 और 18 के बीच की लड़कियों को प्रति दिन 1.5 कप फल की आवश्यकता होती है, और लड़कों को उस उम्र में 2 कप की आवश्यकता होती है।
- सब्जियों के लिए, 2 से 3 के बीच के बच्चों को प्रति दिन लगभग 1 कप कच्ची या पकी हुई सब्जियों की आवश्यकता होती है। 4 और 8 के बीच के बच्चों को प्रति दिन 1.5 कप सब्जियों की आवश्यकता होती है। 9 और 13 के बीच की लड़कियों को प्रति दिन 2 कप सब्जियों की आवश्यकता होती है, और लड़कों को 2.5 कप की आवश्यकता होती है। 14 और 18 के बीच की लड़कियों को प्रति दिन 2.5 कप सब्जियों की आवश्यकता होती है, और लड़कों को 3 कप की आवश्यकता होती है। पत्तेदार साग, चमकीले रंग लाल और नारंगी सब्जियों और फलियों को शामिल करने है
- प्रोटीन के लिए, प्रति दिन 2 से 3 भाग (एक शाकाहारी बच्चा के लिए) परोसें। मछली को प्रति सप्ताह कम से कम दो बार परोसा जाना चाहिए और इनमें से एक तैलीय मछली (जैसे कि सामन, सार्डिन, मैकेरल या ट्राउट) होनी चाहिए। नट्स को प्रोटीन माना जाता है, और उन्हें 5 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों के लिए अनुशंसित किया जाता है।

- दूध के लिए, प्रति दिन 3 बार दे। 2 से कम उम्र के बच्चों को पूरा दूध या दही खाना चाहिए। अच्छी तरह से खाने वालों को 2 साल के बाद अर्ध-स्किम्ड दूध दिया जा सकता है। स्किम्ड या 1% दूध 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए पेय के रूप में उपयुक्त नहीं है। विटामिन डी के साथ से भरे हुए पदार्थ दे सकते हैं।
- फलों के रस और सूखे फल के लिए, 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को प्रति दिन आधा कप से अधिक रस नहीं देना चाहिए - और सुनिश्चित करें कि यह 100% फलों का रस है, न कि चीनी के साथ। 7 वर्ष की आयु के बाद, रस का सेवन प्रति दिन 355 मिलीलीटर से कम रखें। आधा कप सूखे फल, 1 फल के पूरे कप के बराबर है। ताजा फल खाना सबसे अच्छा है।
- सैक्स के लिए, अपने बच्चे को चीनी, वसा या नमक में उच्च खाद्य पदार्थों के बजाय कच्ची सब्जियां और ताजे फल दें। सुनिश्चित करें कि आपने सब्जियों और फलों को ज़्यादा नहीं खाया है क्योंकि इससे महत्वपूर्ण विटामिन की हानि हो सकती है।
- यदि आप डिब्बाबंद या सूखे सब्जियों और फलों का उपयोग करते हैं, तो बिना नमक या चीनी की किस्मों का चयन करें। खाना बनाते और अपने बच्चे के लिए खाना बनाते समय, नमक और उच्च सोडियम मसालों (जैसे सोया सॉस और मछली सॉस) की मात्रा सीमित करें।

सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा हर दिन पर्याप्त पानी पीता है ...

- पानी जीवन के लिए आवश्यक है। यह रक्त में पोषक तत्वों को स्थानांतरित करता है, शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है, शरीर से गन्दगी को बहार निकालता है और हड्डियों में वांगन बनाता है।
- सुनिश्चित करें, कि आपका बच्चा हर दिन 8-10 कप पानी पी रहा है। इसमें अन्य पेय और भोजन जैसे सभी स्रोतों से पानी शामिल है।
- पानी सबसे अच्छा विकल्प है, लेकिन आप उन्हें अन्य पेय (जैसे दूध), फल और सब्जियां भी दे सकते हैं, जिनमें पानी होता है (जैसे ककड़ी, टमाटर, पालक, मशरूम, तरबूज, ब्रोकली, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, संतरे, सेब, ब्लूबेरी)। और उन्हें मीठे फलों के रस, सिरप, फलों के रस न दे, क्योंकि उसमें ज्यादा प्रमाण में शक्कर होती है।

खाद्य सुरक्षा पर मुख्य संदेश



दुकान या बाजार में:

- खराब सब्जी या फल न ले।
- पहले से कटे हुए फलों और सब्जियों को ठंडी या बर्फ में रखें।
- अपनी शॉपिंग कार्ट में और अपनी किराने की थैलियों में कच्चे मांस, मुर्गी और समुद्री भोजन से फलों और सब्जियों को अलग करें।

घर पर:

- फलों और सब्जियों को तैयार करने से पहले और बाद में अपने हाथों, रसोई के बर्तनों और भोजन तैयार करने वाली सतहों को साबुन और पानी से स्वच्छ करें।
- स्वच्छ फल और सब्जियां खाने, काटने, या पकाने से पहले बाहरी जगह, बहते पानी के साफ़ करें - भले ही आप छिलके खाने की योजना नहीं बनाते हैं। जब आप उन्हें काटते हैं, छीलने या त्वचा पर कीटाणु फलों और सब्जियों के अंदर मिल सकते हैं।
- फलों और सब्जियों को साबुन, डिटर्जेंट, या व्यावसायिक उत्पादन धोने के साथ धोने की सिफारिश नहीं की जाती है।
- भोजन पर ब्लीच समाधान या अन्य कीटाणुनाशक उत्पादों का उपयोग न करें।
- तैयार या खाने से पहले किसी भी खराब टुकड़े को काट लें।
- फलों और सब्जियों को आप काटने, छीलने, या उन्हें पकाने के बाद 2 घंटे के भीतर (या 1 घंटा अगर बाहर का तापमान 90 ° या गर्म हो)। उन्हें एक साफ कंटेनर में 40 ° F या ठंडा पर चिल करें

टीकाकरण पर मुख्य संदेश



- डिस्चार्ज होने से पहले, नवजात शिशुओं को मातृत्व में टीका लगाना। बीसीजी, ओपीवी और हेपेटाइटिस बी के टीके लगवाने हैं।
- प्राथमिक टीकाकरण श्रृंखला को प्राथमिकता दें: DPT, Hep B, Hib, OPV / IPV, रोटावायरस वैक्सीन, PCV, इन्फ्लुएंजा, Varicella और MR / MMR। इन टीकों को स्थगित करने से बचें।
- कमजोर समूहों को न्यूमोकोकल और इन्फ्लुएंजा वैक्सीन को प्राथमिकता दें। हेल्थकेयर कर्मियों को उनकी उम्र के उपयुक्त टीकाकरण में तारीख तक पता होना चाहिए।
- टाइफाइड संयुग्म टीके को 6 महीने में इन्फ्लुएंजा के टीके या 9 महीने में MR / MMR के साथ जोड़ा जा सकता है। निष्क्रिय जेई टीके (जहां लागू हो) को 1 वर्ष पर किया जाना चाहिए।
- हेपेटाइटिस एक टीके और एचपीवी टीके बाद की तारीख में स्थगित हो सकते हैं।
- यदि परिवहन, आदि के रसद मुद्दे मौजूद हैं। उन्हें प्राथमिकता दी जा सकती है कि प्राथमिकता के बाद टीके दिए गए हैं। किसी भी बढ़े हुए प्रतिकूल प्रभाव के डर के बिना एक ही सत्र में कई टीके लगाए जा सकते हैं।
- बूस्टर को बाद की तारीख में स्थगित किया जा सकता है, यदि परिवहन के रसद मुद्दे आदि मौजूद है।
- यदि बच्चा किसी भी कारण से स्वास्थ्य सुविधा में है, तो इस अवसर का उपयोग किसी भी योग्य वैक्सीन के लिए किया जाना चाहिए।

स्रोत: जागतिक आरोग्य संस्था, आय ये पी, सीओव्हीआयडी 19 साथीच्या वेळी लसीकरणांवर एसीव्हीआयपी मार्गदर्शक तत्वे, आयएपी

बाल देखभाल पर मुख्य संदेश



- सीडीसीने के अनुसार, 2 साल या उससे ऊपर के बच्चो ने घर से बाहर जाने से पहले मास्क या कपड़े से अपना नाक, मुँह और आँखे रुमाल से ढकनी हैं। 2 साल के निचे के बच्चो ने नाक, मुँह और आँखे ढकने के लिए मास्क का इस्तेमाल नहींकरना है क्यूंकि इस उन्हें तकलीफ हो सकती है। जिनको साँस लेने में तकलीफ है, या वह बेहोश होते है, अपने आप से मास्क नहीं निकल सकते, उन्होंने अपना मुँह मास्क से नहीं ढकना है।
- यदि आपको या आपके बच्चे को कोविड -19 संक्रमित या संशयित संदेह या पुष्टि है, तो सुरक्षात्मक उपायों का पालन करें। यह महत्वपूर्ण है कि आप एक दूसरे के साथ संपर्क करने के पहले और बाद इन उपायों का पालन करें
- नियमित रूप से और अच्छी तरह से साबुन और पानी से हाथ धोएं या उन्हें अल्कोहल-आधारित सेनिटाइज़र से साफ करें। खांसने या छींकने पर अपने मुँह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यू से ढक लें, फिर इस्तेमाल किए गए टिश्यू को तुरंत हटा दें।
- अपने बच्चे को भी ऐसा करना सिखाएं आंखों, नाक और मुँह को छूने से बचें (हाथ कई सतहों को छूते हैं और वायरस उठा सकते हैं)

बाल देखभाल पर मुख्य संदेश



- यदि आपके या आपके बच्चे में सांस की तकलीफ जैसे लक्षण हैं, तो प्रभावित व्यक्ति को एक मास्क पहनना चाहिए और चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए, खासकर सांस की तकलीफ के लिए।
- घर पर रहें यदि आप या आपका बच्चा अस्वस्थ महसूस करता है, यहां तक कि हल्के लक्षणों जैसे सिरदर्द और हल्की बहती नाक के साथ, जब तक कि पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाता।
- यदि बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई होती है, तो तुरंत चिकित्सीय सलाह लें क्योंकि यह श्वसन संक्रमण या अन्य गंभीर स्थिति के कारण हो सकता है। पहले से कॉल करें - पहले कॉल किए बिना किसी क्लिनिक या अस्पताल का दौरा न करें।
- खांसी या छींकने वाले किसी भी व्यक्ति से कम से कम 6 मीटर दूर रहें।

