

लशीकरण

जण एकल्या भुरग्याखातीर लशीकरणाचो थारायिल्लो उपक्रम पुराय जाऊंक जाय. भुरगें जल्मांक आयल्या उपरांत पयल्या आनि दुसऱ्या वर्सा दिल्ल्यो लशी खाशेलपणान तांका सुरवेच्या दिसांतल्या त्यां दुयेसांतल्यान वाटावपाखातीर मजत करतात, जांच्यांत तांचो बऱ्या उदरगतींतलो उणाव, सदाचे थॉटेपण, जावो मरपाचो धोको चड आसता. गुरवार जावचें खातीर सक्षम चेडवांचें वांगडा आनिक सगल्या बायलांक दिल्ल्या गेल्ल्या टिटनेसाच्या मात्रेन नय फोकोत तांचे, पूण तांच्या जल्माक आयिल्ल्या नवजात भुरग्यांचे बी राखप जाता. योग्य वेळार टिटनेसाच्यो पाच मात्रा दिल्ल्या कारणान पुराय जीणेंचे राखप मेळटां. त्या सगल्या बायलांक गुरवार आसताना टिटनेसाची बुस्टर लस जेरुल दियूंक जाय, जांका आजून मेरेन टिटनेसाच्यो थारायिल्ल्यो पाच लशी टोपिल्ल्यो नात.

१) लशीकरण सामके गरजेचे आसा. जिणेच्या पयल्या वर्सांत जण एकल्या भुरग्याक लशीकरणाच्या पुराय उपक्रमाची गरज आसतां. सुरवेची सुरक्षा चड म्हत्वाची आसता. खाशेलेपणान पयल्या आनि दुसऱ्या वर्साचें लशीकरण हाजेखातिरुय चड म्हत्वाचे आसा. भुरग्याचे लशीकरण केन्नामेरेन जावपा जाय, हाजेखातीर सोगल्या पालकांक आनि भुरग्यांची जतनाय घेवपी लोकांक भलायकी कार्यकर्त्यांची शिडकावणी जेरुल मानोंक जाय.

२) लशीकरण जाय त्यांच घातकी दुयेसांतल्यान वाटायता. ज्या भुरग्यांचे लशीकरण जावंक ना तें दुयेस जावपाची, सदाखातीर अपंग जावपाची, जावो कुपोशणाची शिकार जावपाची, जावो मरपाची भिरांत चडांतचड आसता.

३) त्या भुरग्याचे लशीकरण सुरक्षित आसता, जें हलके दुयेंस थॉटें जावो कुपोशित आसता.

४) सोगल्या गुरवार बायलांक आनि भुरग्यांक टिटनेसान वाटावप गरजेंचे आसा. जरीकूय बायलेंचें लशीकरण पयली जाल्ला, तरीकूय तिका टिटनेसाची आनिक एक लस दिवपाची गरज पडूं शकतां. टिटनेसाची लस आनि शिडकावणी खातीर भलायकी कार्यकर्त्यांक मेळात.

५) जण एकल्या मुन्शाच्या लशीकरणाखातीर नवी, जावो उदकांत उबळिल्ली सूयच वापरुंक जाय. लोकांनी लेगीत नोव्या सुयेचो वापर करपाचें मागणे करुंक जाय.

६) गर्दींत दुयेंस व्हडा वेगांन पाताळू शकतांत. गर्दीच्या खाशेलपणान शरणायिल्ल्या, जावो संकटाचे स्थितींत रावपी सोगल्या भुरग्यांचे, खाशेलेपणान संसर्गातल्यान बचाव करपा खातीर ताकतिकेन लशीकरण जावपा जाय.

७) जण एकल्या लशीकरणाचे पयली भलायकी कारागिरांक भुरग्यांचो जावो व्हडल्यांचो लशीकरण तक्तो जेरुल दाखोवंक जाय.

सुरक्षित मातृत्व

सगल्या गुरवार बायलांक प्रसूती पयली, आनि प्रसूती ओपरांत देखरेखीखातीर प्रशिक्षित भलायकी कार्यकर्त्यांकडेन जेरुल वचूंक जाय (तांचेकडेन संपर्क करूंक जाय) आनि जण एक प्रसव, कुशल प्रसव - मजतगारांचे देखरेखींत आसूंक जाय. सोगल्या गुरवार बायलांक आनि तांच्या कुटुमांक प्रसूतीकाळांत आनि ताजे उपरांत जावपी जाणविकाय आसप चड गरजेचे आसा. सांगाताक गरज पडल्यार घेवपा जातल्या पर्यायांचे विशी जाणविकाय आसूंक जाय. खंच्याय आणिबाणीच्या समस्येक तोंड दिवपाखातीर तांचेकडेन प्रसूती आनि ताचे रोकडेच उपरांत कुशल देखरेखीखातीर आवश्यक सामग्री आनि यवजण आसप चड गरजेचे आसा.

१) ज्यो चेडवा शिकिल्ल्या आनि निरोगी आसतात आनि जांका भुरगेपणांत आनि किशोरावस्थेंत सदाच पौष्टिक आहार फावो जाता तांच्यांत निरोगी भुरग्यांक जल्म दिवपाची शक्यताय चड आसता, आनि तांचो गर्भावस्था काळ आनि प्रसूती सुरक्षित आसता; जरीतर गर्भधारणा १८ वर्सा प्रायेचेस ओपरांत आसा.

२) गुरवार जावचे पयली जर बायल निरोगी आस्ती, जाल्यार आवय आनि भुरग्याखातीर गुरवारपणा सांगाताक आशिल्ली गुंतागुंत जाय तीच उणी करुं येता. गुरवारपणा काळांत स्तनपान दिवच्या वेळार सोगल्या बायलांक चडातचड मात्रेन पौष्टीक भोजन, चड सुशेग, आयर्न, फॉलिक ॲसिड जावो मल्टिपल मायक्रो न्यूट्रीएन्टस् सप्लिमेंटस् ची आवश्यकताय आसता. जरीकूय तांका फॉर्टीफाईड आहार मेळटा, तरीकूय भुरग्यांचो सर्वांगीण मानसिक विकासाक सुनिश्चित करपाखातिर ताणी आयोडिन युक्त मीठआचे सेवन करूंक जाय.

३) दरेक गुरवारपेण खाशेले आसा. एक निरोगी आनि सुरक्षित गुरवारपण यवजुपाखातिर सोगल्या गुरवार बायलांखातिर प्रसूती पयली (गुरवारपणा काळांत) उण्यांत उणे चार फावटी दोतोरान दखोवप गरजेचे आसा. गुरवार बायले आनि तांचे कुटुमाखातिर गुरवारपण आनि प्रसूतीचे काळांत धोक्याचो बावटो वळखूपांत सक्षम जावप आनि जर समस्या उपरासता जाल्यार रोकडीच कुशल मजत मेळोवंचे खातीर व्यवस्था आनि सामग्रीचे आसप महत्वाचे आसा.

४) प्रसूती, आवय आनि तिचे भुरग्याखातिर सगल्यांत नाजूक काळ आसता. जण एकल्या गुरवार बायलेकडेन प्रसूती काळांत दाई, दोतोर जावो नर्सीचे रुपांत एक प्रशिक्षित प्रसूती सहाय्यक जेरुल आसूंक जाय सांगाताक जर कुंप्लिकांसांव उपरासतां, जाल्यार ताजेखातीर वेळार उपलब्ध जावपी खाशेल्ल्या देखभालीची रोखडी सुविधा लेगीत आसूंक जाय.

५) प्रसूती पयली देखरेख केल्यार आवय आनि भुरग्याखातीर जोखीम उपी जाता, आनि आवय, जावो संबंधितांक भुरग्याचे जीणेची एक निरोगी सुरुवात करपांत मजत मेळटा. प्रसूती ओपरांत पयल्या चोविस वोरांभितर आवय आनि भुरग्याची नियमित रुपांत चाचणी जावपा जाय - खाशेलेपॉणान पयल्या आनि सव्या सप्तकांत जर खंचो त्रास जाता, जाल्यार आनिकूय चड फावटी चाचणीची आवश्यकताय आसा.

६) निरोगी आवय, सुरक्षित प्रसूती, नवजात भुरग्याखातिर करपाची योग्य देखरेख आनि जागृताय, मोगाळ कुटाम आनि नितळ घरांतले वातावरण नवजात भुरग्याचे भलायकी आनि अस्तित्वाखातिर चड उपेगी सिद्ध जाता.

७) धुवर सेवन, सोरो, नशाबाजी (धुवळी वखदां) विखारी आनि प्रदूषिल्ले पदार्थ गर्भवती बायलो, उदरगत जावपी भुरगी, सान भुरगी आनि वाडत्या भुरग्यांखातिर चड कोर्न लुसकोण जावपी आसात.

८) जाय त्याच पंगडांत, बायलां आनि भुरग्यांचे सांगाताक शारीरिक गैरवर्तन सार्वजनिक स्वास्थ्याची गंभीर समस्या जाऊन आसा. गुरवारपणा काळांन जाल्लेले गैरवर्तन बायल आनि भुरगें दोगांयखातीर धोकादायक आसतां. हातूंत गर्भपात, वेळापयल्ल्यो प्रसूती वेदना आनि कमकुवत भुरगे जल्माक येवपाचो धोको आनिक चड वाडटा.

९) कामाच्या सुवातींनी गुरवार बायलां आनि आवयांक भेदभावपूर्ण वर्तन आनि भलायकीचे लुसकोण जावपी प्रभावांतल्यान वाटावंक जाय. भुरग्यांक स्तनपान दिवपाखातिर, तशेंच भुरग्यांखातीर दूद काडून दवरपाखातीर वेळ दिवपा जाय.

१०) जण एकल्या बायलेक भलायकीचें देखरेख करपाचो अधिकार आसा. खास कोरोना गुरवारपण आनि प्रसूतीच्या काळांन. भलायकीची देखरेख करपी तंत्रगिन्यानी रुपांत सक्षम आसूंक जाय. पारंपारिक रुढींखातीर संवेदनशील आसूंक जाय, आनि तांका किशोरव पिरायेच्या चेडवांसांगाताक सोगल्या बायलांसांगाताक सन्मानाची वागणूक दियूंक जाय.

एच्. आय. व्ही.

ह्युमन इम्युनोडेफिसियन्सी व्हायरस म्हळ्यारच एच्आयव्हीक लागून जावपी एड्स तशे पोळोंक गेल्यार इलाज नाशिल्ले दुएस आसा; पूणून हाचे थामवप, आनि उपचार केल्लो जाऊ शकता. एच्आयव्ही या विशाणूच्यान संक्रमित व्यक्तीसांगाताक असुरक्षित संभोग करप, संक्रमित आवय कडल्यान गर्भावस्था, जल्म, जावो भुरग्याक आपल्याचे दूद पाजोवप, संसर्गित इंजेसांव, सिरिज, जावो आनिक टोकदार मास्नांतल्यान रगत काडप, आनि संसर्गीत रगत दिल्यान पातळायता. सगल्या लोकांक एच्आयव्ही विशी जाणविकाय दिवप, ताका लागून कलंक आनि भेदभाव उणो करप, होच एच्आयव्ही थामवप, तपासप आनि देखरेखी संबंधी जाणविकाय, शिकप आनि संवादाचो वाटो आसूंक जाय. भुरगी आनि व्हडल्यामोदे दुयेसाची वळख आनि उपचार सुरवेकू जायत जाल्यार जीवंत रावप आनि व्हडल्या काळाखातिर निरोगी रावपाची शक्यताय वाडटा. एच्आयव्ही संक्रमित भुरगी आनि कुटुमांलागी भुरग्यांची मजत करपी भलायकी आनि पोशण आनि समाज कल्याण सेवां मेरेन पावपाची संद आसूंक जाय. एच्आयव्हीच्यान संक्रमित जण एकल्याक आपल्याच्या अधिकारांची जाणविकाय आसूंक जाय.

१) एड्स - ह्युमन इम्युनोडेफिसियन्सी व्हायरस म्हळ्यारच एच्आयव्हीक लागून जाता. एड्स - तशे पोळोंक गेल्यार इलाज नाशिल्ले दुयेंस आसा, पूण हाका थामवप आनि उपचारित केल्ले जाऊ शकता. लोक ज्या कारणांन एच्आयव्ही संक्रमित जाऊ शकतात, ती आसात (१) दादले जावो बायलोकडल्यान वापरले जावपी कंडमा बगर एच्आयव्ही संक्रमिताचे सांगाताक असुरक्षित संभोग करप. (२) संक्रमित आवयच्यान गुरवारपण, जल्म जावो भुरग्याक आपल्याचे दूद पाजवप आनि (३) संक्रमित सूय इंजेसाव जावो अन्य धारदार उपकरणांतल्यान रगत काडप आनि संक्रमित रगत दिल्यान एच्आयव्ही संक्रमित जाऊ शकता. हों सामान्य स्पर्श आनि इतर कारणांक लागून पाताळूंक ना.

२) खंचोय मुनीस जाका एच्आयव्ही थामवपाची जाणविकाय जाय, जावो जाका आपणाकूच एच्आयव्ही संक्रमित असपाचो दूबाव आसा, ताका एच्आयव्ही चे थांबवाप, आनिक / जावो तांचे तपासप, सल्लो देखरेख आनि मजती संलग्न सल्ल्याखातीर भलायकी कार्यकर्त्यांक जाओ एड्स केंद्रालागी संपर्क करूंक जाय.

३) सोगल्या गुरवार बायलांक आपल्याच्या स्वास्थ्य कार्यकर्त्यालागी एच्आयव्ही विशी उलोंक जाय. सगल्यो गुरवार बायलो ज्यो अशे चिंतात, काय तांच्या सांगात्याक जावो नातेवायकांत एच्आयव्ही आसा, जावो एच्आयव्ही असपाचो दुबाव आसा, जावो ती एच्आयव्हीक लागून वायट तरेन प्रभावित सरभोवताणींत रावता, जाल्यार तांणी आपणांक, आपल्याचे सांगात्यांक आनि कुटुंबियांक एच्आयव्हीच्यान वाटावप आनि देखरेखीची जाणविकाय मेळू शकतां.

४) एच्आयव्ही संक्रमित आवयो, जावो एच्आयव्ही संबंधित चिन्हा, लक्षणां, आनि अवस्थांतल्या पालकांकडल्यान जल्म जावपी भुरग्यांची एच्आयव्ही तपासणी करूंक जाय. जर तांका एच्आयव्ही बाधा जाल्ल्या, जाल्यार तांका ताचें संबंधांत देखरेख आनि उपचाराखातीर वरपा जाय आनि खूब मोग आनि मजत दियूंक जाय.

५) आवय बापूय आनि देखरेख करप्यांक आपल्याचे चले आनि चल्यांक परस्पर-नाती, शारीरिक संबंद आनि सोंपेपणान तांका एच्आयव्ही बाधेचें शिकार जावपाविशी उलोवणे करुंक जाय. चेडवां आनि जुवान बायलां खाशेलेपणान एच्आयव्हीची सहजताचेण शिकार जाऊ शकतात. चेड्यांक आनि चेडवांक, लैंगिक शोषण, हिंसा आनि व्हडल्यांच्या फाँर्साक दुर्लक्ष्य, टाळपाच्यो आनि बचाव करपाच्यो रीती शिकौंक जाय.

६) पालक, शिक्षक, म्हालगडी आनि मानेस्त मुन्शांकडल्यान वाडत्या भुरग्यांक सुरक्षित भोंवतण आनि जीणेच्यो बऱ्यो रीती शिकपाच्यो बऱ्यो संदी दिऊंक जाय, जातूंतल्यान तांरा निरोगी पर्याय, जॉडपाक आनि निरोगी व्यवहार करपांन मजत जातली.

७) भुरगी, तरनाटी, तांचो परिवार आनि समाजाक प्रभावित करपी एच्आयव्ही थांमवप, देखरेख आनि मजती संबंधित निर्णय घेवपांत आनि तांची अंमलबजावणी करपांत तांचो सक्रिय वांटो आसूंक जाय.

८) एच्आयव्ही प्रभावित कुटुमांक आपल्याच्या ग्रस्त कुटुंबियांची जावो भुरग्यांच्या देखरेखीखातीर आर्थिक मजत आनि समाजकल्याण सेवांची आवश्यकताय आसता. कुटुंबाक या तरेच्यो फावो करुन दिवपाक मजत करुंक जाय.

९) एच्आयव्ही बाधित जावो प्रभावित खंचेय भुरगे, जावो प्रौढ मुन्शांक कॅन्नाय तुच्छ लेखू जावो तिरस्कार करु नेजो. एच्आयव्ही जाणविकाय आनि थांमवप आनि भिरांत शोषण उणे करपांत पालक, शिक्षक आनि मानेस्त व्यक्तींची मुखेल भूमिका आसता.

१०) एच्आयव्ही बाधित जण एका मुन्शाक आपल्याच्या अधिकारांची जाणविकाय आसूंक जाय.

खामकी, सयतं आनि चड गंभीर दूसरे दुयेस

चड कोरोना भुरग्यांची खामकी, जावो सयतं आपशीज बरे जाता. पुणून सयतं आनि जॉरान बेजार जाल्ल्या भुरग्याचो श्वास जर थांबता, जावो श्वास घेवपांत आडखोळ जातेर आसा, जाल्यार भुरग्याखातीर धोकादायक जाऊ शकता आनि ताका खंचाय प्रशिक्षित भलायकी कार्यकर्त्यालागी रोखडोच घेवन व्हरुंक जाय.

१) खामकी आनि सैतान बेजार भुरग्यांक हूण दवरुंक जाय आनि तांका चडांत चड खावपा आनि पिवपाखातीर उर्बा दियुंक जाय.

२) केन्ना केन्ना खामकी आनि सैत गंभीर समस्येच्यें लक्षण जाऊं येता.

३) बेगोबेग जाओ आडखोयेन श्वास घेवपी भुरग्याक निमोनिया जाओ सांगूं येतां काय फुफ्फुसांची बाधा जाऊ येतां. ह्यो जीव घेवपी दुयेस आसा. भुरग्याक रोखडोच उपचाराखातीर खंच्याय प्रशिक्षित भलायकी कार्यकर्त्याकडेन घेवन वचूंक जाय. जो भलायकी सुविधा लेगीत फावो करुं शकतां.

३) कुटुंब ये थारावून, काय भुरग्याक पयले स म्हयने फोकोत आवयचे दूद मेळटले आनि सोगल्या भुरग्यांक बरे तरेन पोषण आनि पुराय लशीकरण जावप, निमोनियाचे थामवपांत मजत करु शकतां.

४) जरीतर भुरग्यात तीन सप्तकांपरस चड वेळाखातीर खामकी जाता, जाल्यार उपचारांची रोखडीच गरज आसता. जाऊ शकता, काय भुरग्यांक टी. बी. आसूंये, जी फुफ्फुसाची बाधा आसता.

५) तंबाखू आनि रांधपाच्या धुवराक लागोन भुरग्यांक आनि गुरवार बायलांक निमोनिया जावो श्वासाच्या इतर दुयेसांचो खाशेलो धोको आसता.

साफसफाई

जाय तेंच दुयेंसाक साफसफाई बऱ्यो सवयी आपणावन थांमव येतां, देखीक विष्टा करप जाओ विष्टा उकल्ल्या ओपरांत हातांक साबणान आनि उदकान जाओ राखेन आनि उदकान धुवप, नितळ शौचालयाचो वापर करप. मळाक घर, भुरग्यांचे खेवपाचे सुवातींपासोनच्यान आनि उदकस्रोताच्यान पैस दवरप जेवोण करचे जाओ जेवणाक शिवचे पयली हातांक धुवप, नितळ उदकाचो वापर करप, उदक प्रदूषित आशिल्ल्याचो दुबाव असल्यार तें शुद्ध करप आणि जेवण आनि उदकाची नितळसाप राखप.

१) नवजात भुरग्यांचे सांगाताक वाडत्या भुरग्यांच्या सोगल्या मलाची सुरक्षित रीतीन विल्हेवाट करुंक जाय. घरच्या सोगल्या सदस्यांक शौचालय जाओ संडास तशेंच भुरग्यांकूय पॉटी चो वापर करौप मळाची सुरक्षित रीतीन विल्हेवाट लावपाची सगल्यांत बरी रीत आसा. जरी तर शौचालय ना जाल्यार मळाक मातयेचे सकयल पुरोंक जाय.

२) भुरग्यांकसांगाताक कुटुंमातल्या सोगल्या सदस्यांक मळांक शिवल्या ओपरांत रांधप करच्या जाओ शिवच्या आनि भुरग्यांक भरवपा पयली आपल्याचें हात बरे रीतीन धुवोंक जाय. जर साबू ना, जाल्यार पर्याय म्हणून राख आनि उदकाचोय वापर केल्लो जाऊ शकता.

३) साबू आनि उदकान दरेक दिसा पोळो धुतिल्ल्यान दोळ्यांचो संक्रमणाच्यान बचाव जाता.

४) फोकोत त्याच उदकाचो वापर करुंक जाय जें सुरक्षित सुवातीच्यान काडिल्ले आसा, जावो ते शुद्ध असचें. उदक नितळ आनि धांपोन दवरपाची गरज आसा. आवश्यकताय आसल्यार, उदक नितळ दवरपाखातीर ते उकळप, फिल्टर करप, क्लोरिनची गुळी सॉडप आनि सूर्याच्या उजडवाच्यान शुद्ध करपाभशेन घरगुती उपाय आपणावंक जाय.

५) कचें जावो बुरशिल्ले जेवण धोकादायक धारुयें. कच्च्या खावपाच्या पदार्थाक धुवपा जाओ रांधपा जाय. रांधिल्ल्या जेवणाक रांधपाचें ओपरांत कळाव लायनासतना जावो आनिक एक फावट बरे रीतीन हुण करुन खाओंक जाय.

६) जेवोण, जेवोण रांधपाची आयदाणा आनि रांधपाच्या सुवातीक नितळ आनि जानवारांच्ये पावोपाच्यान पैस दवरुंक जाय. खावपाच्या आयदाणांक धांपोन दवरुंक जाय.

७) सगल्या घरगुती कोयराची सुरक्षित विल्हेवाट लावल्यार वस्तीची सुवात नितळ आनि भलायकी पूर्ण आसता. हातूंत दुएसांक थामवपाक मजत मेळटा.

८) मासिक पाळीचे काळान नितळसाफ म्हत्वाची आसता. चेडवा आनि बायलांखातीर नितळ आनि सुकिल्ली बायलां-स्वच्छता उत्पादनां फावो जावच्या जाय. तांका आपल्याच्या साफ-सफाई आनि आपल्याच्या कापडांक धुवपा-सुकवपाखातीर एक नितळ आनि खासगी सुवात फावो कोर्न दिवपा जाय. सॅनेटरी-नॅपकिनाची घरगुती कोयऱ्यासांगाताक विल्हेवाट करपा जाय जाओ लासोंक जाय.

दायरिया

दायरियाच्या शिकार जाल्ल्या भुरग्यांक जड प्रमाणान आवयचे दूद, जावो जीवन रक्षक क्षारांभशेन द्रव पदार्थ दिवपा जाय. आनि जर भुरग्यांची पिरायस म्हयन्यापरस चड आसा, जाल्यार तांच्या आहारान पौष्टिक द्रव पदार्थ आनि खाद्यपदार्थांचे प्रमाण वाढोवंक जाय. दायरियाचे चडपणाक उणे करपाखातीर तांका जस्ताचो (झिंकाचो) डोस दियूंक जाय. जरी तर दायरियांन खूब फावटी पातळ मळ जावो मळांन रगत येतां, जाल्यार भुरग्यांचे जीणेंक धोको आसूं येता आनि ताका खंच्याय प्रशिक्षित भलायकी कार्यकर्त्यांलागी पुणून रोखडेच उपचारांखातीर घेवन वचूंक जाय.

१) दायरिया कुडींतल्या उदक पिवळटोन आनि उदकाचो उणाव निर्माण कोरोन भुरग्यांक मारता. दायरिया सुरु जातकूच भुरग्याक नियमित खावप आनि द्रव वस्तू मात्श्यो चड दियूंक जाय.

२) जर एका वराभितर जाय त्या फावटी पातळ मळ जावो मळांत रगत येतां, जाल्यार ये भुरग्याच्या जीणेखातीर धोकादायक जाऊ शकता. ऑस्ल्या वेळार प्रशिक्षित भलायकी कार्यकर्त्यांची मजत ताकतिकेन गरजेची आसा.

३) पयल्या स म्हयन्याच्या जीणेंन आनि स म्हयन्याच्या उपरांतूय भुरग्याक आवयचे दूद पाजीत राविल्ल्यान खाशेलेपणान दायरियाचो गंभीर हुस्को उणो केल्लो जाऊ शकता. जय मान्यताय आनि फावो आसा, थंय रोटावायरस निरोधक लस रेटा जिवाणूंक लागोन दायरियाक लागोन जावपी मर्णाचो धोको उणो जाऊ शकता.

४) दायरियाची शिकार जाल्ल्या भुरग्याक नियमित खायत रावपाची गरज आसता. दायरियातल्यान भायर येवपी भुरग्यांक आपल्याच्या व्हगडिल्ल्या पोषणा आनि उर्बेच्या परतून मॅळपाखातीर अतिरिक्त डोस दियूंक जाय.

५) दायरियाची शिकार जाल्ल्या भुरग्याक धा ते चौदा दिसांमेरेन जीवन रक्षक क्षार आनि दर दिसा जस्ताचो पूरक डोस दियूंत जाय. दायरियाची वखदां सामान्य पावंड्यार परिणाम करुंक नात आनि भुरग्याक लुसकोण जाऊ शकता.

६) दायरियातल्यान वाटावखातीर नवजात भुरग्याचे सांगाताक वाडटल्या सोगल्या भुरग्यांच्या सोगल्या विष्टेक संडासान जाओ शौचालयान सोडोन जावो लासोन विल्हेवाट कोरुंक जाय.

७) सफाईच्यो बरें सवयी, नितळ उदकाचे सेवन दायरियाक थामव शकतात. शौचाओपरांत जाओ मळाक हात लायल्याओपरांत आनि खावप शिवपा, तयार करपा जाओ भुरग्याक जेवण भरवपापयली हातांक साबणान आनि उदकान जावो राखेन आनि उदकाभशेन गजालींनी बरेंरीतीन धुवोंक जाय.

आवयच्या दूदाचे सेवन

नवजात भुरग्याखातीर पयल्या स म्हयन्यांच्या जीणेंत फोकोत आवयचें दूदच एकमेव आहार आनि पिवपाची वस्त आसतां. स म्हयन्याच्या पिरायेच्यान भुरग्यांक आवयेचे दुदाबगर आनिक पोशक आहारांची गरज आसतां, पूण दोन वर्सा आनि ताजे उपरांत मेरेनूय मेंदूची वाड आनि शारिरीक उदरगतीखातीर भुरग्याक आवयचे दूद पाजवप सुरु दवरुंक जाय.

१) नवजात भुरग्याखातीर पयल्या स म्हयन्यांच्या जीणेंत फोकोत आवयचें दूदच आनि पिवपाची वस्त आसतां. या मजगती सामान्यपणान खंच्याय दुसऱ्या खावपा जावो पिवपाच्या गजालींची आवश्यकताय आसुंक ना, उदकाची लेगीत.

२) नवजात भुरग्यांक जल्माचें रोखडेंच उपरांत आवयचे कुशींत दिवूंक जाय. नवजात भुरगे जितले शक्य आसां तितले आवयेक बिलगिल्ले आसचे आनि एका वराभितर आवय ताकां आपल्याचे दूद पाजवप सुरु करपा जाय.

३) सादारण, सगल्यो आवयो भुरग्याक आपल्याचे दूद पाजूंक शकतात. भुरग्याक जाय तें फावटी आपल्याचें दूद पाजिल्ल्यान आवयचे दूद तयार जावप बेगीन जाता. भुरग्याक दरेक दिसां रात दिस मेळोन उण्यांत उणे आठ फावटी आनि जेन्ना तिका मनांत येतां, आवयचे दूद पाजोवप सुरु दवरुंक जाय.

४) आवयचे दूद भुरग्यांक आनि सान भुरग्यांक घातकी दुयेसांतल्यान वाटावपांत मजत करतात. हातूंत आवय आनि भुरग्यांत खाशेले नातें लेगीत घडटां.

५) आवयचें दुदाचें बदलांक दिल्लो जावपी खंचोय दुसरो पोशाहार देखीक गाय बकरीचें दूद भुरग्यांचें जीणेखातीर घातकी जाऊं शकतां. जर खंचीय बायल नवजात भुरग्याक आपल्याचे दूद पाजूंक शकना, जाल्यार तिच्या भुरग्याक नितळ कपांतल्यान आवयचे दूद जावो आवयच्या दुदाचो पूरक आहार दिवूंक जाय.

६) एच्‌आयव्ही बाधेची शिकार जाल्ल्या बायलेकडल्यान आपल्याचे दूद पाजिल्ल्यान भुरग्यान ह्या दुयेसाचें पातळावपाचो धोको सामको उरतां. पयल्या स म्हयन्यांमेरेन आवयचे दुदाचे सांगाताक काय इतर आहार घेवपी भुरग्यांमोदे फोकोत आवयचे दूद घेवपी भुरग्यांपरस दुयेसाचो धोको खूब चड आसतां. हाजेखातीर हॉच सल्लो दिलो जाता, काय नवजात भुरग्यांक पयल्या स म्हयन्या मजगती आवयचे दुदूच पिऊंक जाय अन्यथा पर्याय म्हणोन आवयचे दुदाचो पुरक आहार दिलो जाव येतां, जरी तर तों मानिल्लो शक्य शक्तिवर्धक, नियमित आनि सुरक्षित आसां.

७) घराच्यान पैस रावपी कामकरपी बायला आपल्याचे भुरग्यांक आपल्याचे दूद पाजवप सुरु दवरुंक शकतात. तिका जितले फावटी शक्य आसां भुरग्यांक आपल्याचे दूद पाजोवंक जाय आनि आपल्याचे दूद काडोन वचूंक जाय, म्हंटकच जेन्ना ती भुरग्याच्यान पैस आसता तेन्ना भुरग्याचेर लक्ष दवरपी कोणूय ताकां नितळ आनि सुरक्षित रीतीन भुरग्याक दूद पाजू शकतां.

जखमेंचें थामवप

जर आवय-बापूय आनि देखरेख करपी सान भुरग्यांचेर सारके लक्ष दवरतात, तांचे वातावरण सुरक्षित घडयतात आनि तांका दूर्घटनांतल्यान आनि जखमांतल्यान वाटावपाचें शिकप दितात जाल्यार थोटेंपण आनि मरणाचे कारण जावपी गंभीर जखमांक थामयले जाव शकतां. भुरग्यांक उजो रांधपाच्यो चुली, दिवे, फॉस्क आनि विजेचें उपकरणांच्यान पैस दवरुंक जाय.

१) जायत्यांच गंभीर जखमांक थांमोवंक जाता, जर आवय-बापूय आनि लक्ष दवरपी सान भुरग्यांचेर सारके लक्ष दवरतात आनि तांचे वातावरण सुरक्षित घडयतात.

२) सान भुरग्यांक रासते आनि तांचेलागी जावप घातकी आसतां. तांका रस्तों जावो ताचे लागी खेवच्याक दिवपा नजो आनि रस्त्याचे पलतडी वतना तांचे सांगाताक सदाच कोणूय व्हडली व्यक्ती असूंक जाय. सायकल जावो मोटर सायकल चालयतना ताणी हेल्मेट घालुंक जाय आनि वाहनांतल्यान घेवन वतना तांची पिराय मतींत दवरुन सुरक्षित रीतीन बसूंक जाय.

३) भुरगी दोन मिनटांपरसूय उण्या काळान आनि खूब उण्या उदकान बूडू शकतांत, बाथ-टबांतलेगीत. तांका उदकान जावो ताजे लागी केन्नाय एकले सोडोंक निजों.

४) भुरग्यांक उजो रांधपाच्यो चुली हुण द्रव जेवोण, विजेच्यो उगट्या तारांच्या पैस दवरुन लासपांतल्यान वाटांव येतां.

५) सान भुरग्यांक चड करोन जखमों मुखेल रुपान पडिल्ल्यान जावं येतांत. सान भुरगी वयर चडोंक सोदतात. पायऱ्यो, बाल्कनी, छतां, जनेलां आनि खेवपां आनि निदपाच्यां सुवातींक सरळ उभ्या आडखोळींचे वेटोळे कोरोन सुरक्षित करु येतां म्हंटकच भुरग्यांक पडपांच्यान वाटांव येतां.

६) चाकू, कातर, धार आशिल्ल्या जाव टॉकदार वस्तू आनि तुटील्ल्यो काचां गंभीर जखम दिऊं शकतात. या वस्तूंक भुरग्यांचे पावोवपाच्यान पैस दवरुंक जाय.

७) वखदां, विखारी पदार्थ, किटकनाशक, रंग घालवपी पदार्थ, ॲसिड, द्रव खावप, आनि रॉकेल भशेन इंधनांक सुरक्षित रीतीन भुरग्यांची नदर आनि पावोवपाच्यान पैस दवरपा जाय.

८) सान भुरगी वस्तू आपल्याच्या ताँडान घालुन घेतात. गळ्यान अडकपांतल्यान वाटावपाखातीर दूडू (नाणी) नटबोल्ड, बटनाभशेन सान वस्तूंक भुरग्यांच्यान पैस दवरपां जाय. भुरग्यांच्या खावपाच्या वस्तूंक सान सान कुडक्यांत कातरुन दिवूंक जाय. म्हंटकच चाबोवपांत आनि गिळपांक सोपें जाता.

पोशण आनि वाड

जर गुरवारपणाकाळान बायल जावो जिणेच्या पयल्या दोन वर्सांमेरेन तिचे भुरगे कुपोषित आसा जाल्यार, भुरग्याचे कुडीचो आनि मेंदूचो विकास आनि वाड हॉळे जाव शकता. भुरग्यांच्या बऱ्या भलायकीखातीर आनि विकासाक सुनिश्चित करपाखातीर ताकां संतुलित आहाराची गरज आसतां जो प्रथिनां आनि बळ वाडोवपी आसां आनि जो आयर्न आनि विटॅमीन ए भाशेन विटॅमीन आनि तत्वानी भरील्लो आसां. जल्माच्यान एका वर्सांमेरेन दर म्हयन्याक आनि एक ते दोन वर्सांमेरेन उणेंत उणे दर तीन म्हयन्यांन भुरग्याचे वजन घेऊंक जाय. जर भुरग्याचे वजन वाडुंक ना जाल्यार ताकां कोणाय प्रशिक्षित भलायकी कारागिराक दाखोवंक जाय.

१) सान भुरग्याक बरे रीतीन वाडपाक आनि बेगीन वजन जॉडपाक जाय. जल्माच्यान दोन वर्सांमेरेन भुरग्याचे दर म्हयन्याक वजन घेऊंक जाय. जर भुरग्याचे वजन वाडुंक ना जाल्यार हाजो अर्थ कितेंतरी गडबड आसा. ताकां कोणाय प्रशिक्षित भलायकी कारागिराक दाखोवंक जाय.

२) फोकोत आवयचे दुदूच भुरग्याखातीर एकमेव खावप आनि पिवप आसां, ज्याची गरज ताकां स म्हयन्यांमेरेन आसतां. स म्हयन्या उपरांत आवयेचे दूदाबगर भुरग्याक तरेकवार दुसऱ्या आहाराची गरज आसतां.

३) आवयेचे दुदाबगर भुरग्याक स ते आठ म्हयन्या मजगती दिसांतल्यान तीन फावटी आनि णव्या म्हयन्याच्यान पांच फावटी पुरक आहाराची गरज आसता. भुरग्याची भूक मतींत दवरुन दोन जेवणा मजगती ताकां एक जावो दो फावटी अखरोड पेस्टीचे सांगाताक, ब्रॅंडाचे पौष्टिक खावपाची गरज आसूं येतां. भुरग्यांक उण्या प्रमाणांत जेवण दिवूंक जाय जाचे प्रमाण आनि विविधता भुरग्याच्या विकासाचे सांगाताकुच वाडत रावपा जाय.

४) आवयकडल्यान भुरग्याक दूद दिवचो वेळ, शिकपाचो, मयपासाचो, आनि परस्पर संवादाचो वेळ आसतां, जो भुरग्याच्या कुडीच्या सामाजिक आनि भावनात्मक विकासाक गती दीतां. दूद पाजवपावेळार पालकां आनि भुरग्याच्या देखरेख करपी लोकांक भुरग्यालागीं उलौंक जाय आनि चेडो असो वा चेडूं, दोगांकुय सारकोच मोग आनि धिटायेन सारक्याप्रमाणान दूद पाजवोवंक जाय.

५) दुयेसांक झुजपां, दोळ्याचे दोश थामवपां आनि जीव घेवपी धोक्यांक उणे करपा खातीर भुरग्यांक विटामीन ए ची आवश्यकताय आसता. विटामीन ए जायत्याच फळां आनि भाज्यांत तातयां तेलां, दुदाच्यान बनल्यो वस्तू, कळीज, निस्ते, मांस, लोहयुक्त पौष्टिक खावपांत आनि आवयच्या दुदांतल्यान मेळोवंक जातात.

६) कुडीच्या आनि मेंदूच्या तांकीचे रक्षण आनि रगताचो उणाव पैस करपाखातीर भुरग्यांक लोहान भरील्ल्या जेवपाची गरज आसतां. लोहाचे हेर स्रोत जावोन आसात काळीज चरबी नाशिल्ले मांस, निस्ते, तांती आनि लोहयुक्त जावो लोह दिवपी पौष्टिक खावप. ज्या वठारांत सामान्यपणान विटॅमीन ए चो उणाव आसां थंय स म्हयन्यांच्यान पांच वर्सांमेरेनच्या भुरग्यांक चार ते स म्हयन्यांतल्यान एक फावट विटॅमीन ए चो पुरक आनि चड डोस दिल्लो जाव शकतां.

७) भुरग्यांत शिकपाच्या तांकीक आनि विकासाच्या कळावाक थामवपा खातीर आवय आनि भुरग्याच्या आहारान आयोडिन मीठ गरजेचे आसां. भुरग्यांत शिकपाची तांक आनि विकासाच्या

कळावाक थामवप चड गरजेचे आसां. सादारण मिठापरस आयोडाइज्ड मिठाचो उपेग करप गुरवार बायला आनि तांच्या भुरग्यांची आयोडिनाची योग्य गरज पुराय करता.

८) जसजशें भुरग्याच्या आहारान खावपा आनि पिवपाचें प्रमाण वाडटा, दायरियाचों धोकों लेगीत वाडटा. जंतूंच्यान खावपाच्या पदार्थांची बाधा दायरिया आनि इतर दुयेसांचे कारण आसां. जाच्यान भुरग्याची वाड आनि उदरगती खातीर गरजेच्या पोशक तत्वांचो आनि उर्जेचो उणाव जाता. दुयेसांक थामवपांखातीर बरी नितळसाण, सुरक्षित उदक आनि खाद्यपदार्थांची योग्य देखरेख, तयारी आनि एकठाय दवरप चड म्हत्वाचें आसां.

९) दुयेसाचें काळानं भुरग्यांक जास्तीचो द्रवपदार्थ आनि जेवणाखातीर उर्बा आनि भुरग्यांक चड फावटी स्तनपान दिवपाची गरज आसां. दुयेसाउपरांत भुरग्यांक सदाचेपरस चड जेवण वाडपा जाय म्हळ्यार दुयेसाक लागोन व्हगडायील्ली उर्जा आनि पोशणाचो उणाव बेगीन पुराय जाव येतां.

१०) चड अस्कत आनिक / जावो सुजिल्ल्या भुरग्यांक हेर दोतोरी देखरेखीची गरज आसतां. तांचो पांवडों आनि उपचारांखातीर एक प्रशिक्षित भलायकी कारागीर जावो भलायकी सुविधा केंद्रांन व्हरोंक जाय.

भुरग्यांचे संरक्षण

चेडवां आनि चेड्यांक तांचे फामिल, इश्कोल आनि समुदायान एकसारके रक्षण मिळोंक जाय जर अशा सुरक्षित भोवतणीचो उणाव आसां जाल्यार भुरगी हिंसा, दूराचार, जुवान शोशण, भुरगी चोरप, बाल मजुरी, घातकी प्रथा आनि भेदभावाची सोपी शिकार जातांत. एक असली सुरक्षित भोवतण निर्माण करपा खातीर जिच्यान भुरगी आपल्याची तांक उदरगत आनि पुराय करुंक शकतात, आवश्यक आसां काय ती कुटमां सांगातांक आसप, जल्माची नोंद जावप मूलभूत सुविधांमेरेन ती पावोवप हिंसेच्यान सुरक्षित आसप. भुरग्याचे अधिकारांचेर आधारिल्ली न्याय व्यवस्था आसप आनि आपल्याक सुरक्षित दवरपाची जाणविकाय आनि रीतींची उदरगत करपांत तांचो सक्रिय वाटों आसप.

१) जण एकल्या भुरग्याक एका कुटमान वाडवपाची संद मिळोंक जाय. जर कुटुंम ताकां दवरपांत समर्थ ना जाल्यार अधिकाऱ्यांक ताजी कारणा जाणा आसोंक जाय आनि भुरग्याक परतून एक फावट कुटुमांक मिळवपाचो दरेक शक्य येत्न करुंक जाय.

२) जण एकल्या भुरग्याक एक नांव आनि एक राष्ट्रीयतेचो अधिकार आसां. भुरग्याच्या नावाची नोंद केल्ल्यार ताकां शिकप, भलायकी सुविधा, आनि न्यायिक आनि सामाजिक सेवांचे अधिकार फावो जातांत. जल्माची नोंद, गैरवेव्हार आनि शोशणाच्यान सुरक्षेचे दिखेन एक म्हत्वाचे पावल आसा.

३) चेडवा आनि चेड्यांक हिंसा आनि शोशणाच्या सगल्या रितीतल्यान वाटावंक जाय. हाज्यान कुडीचो जुवान आनि भावनात्मक गैरवेव्हार, दूर्लक्ष आनि बालविवाह आनि चेडवांच्या जननांगाचे कातरप आनि बिघडवपाभशेन लुसकोण करपी धोकादायक प्रथांचो आजपाव आसां. ह्या रक्षणाची जापसालदारी कुटमांक, गटांक आनि शेरकाराची आसां.

४) सोगल्या भुरग्यांक धोकादायक समजल्याजावपी कामांतल्यान वाटावंक जाय. कामाकलागोन तांचे शिकपाचेर परिणाम जावोंक नजो. भुरग्यांक गुलामी, वेठबिगारी, धुवळ्या वखदांचे उत्पादन आनि तस्करीभाशेन निकृष्ट नमुन्याच्या कामांत केन्नाय घालुंक नजो.

५) चेडवा आनि चेड्यांचे आपल्याचे घर, इश्कोल, कामाची सुवात आनि गटांत जुवान शोशण जावपाची शक्यताय आसतां. जुवान शोशण आनि गैरवेव्हार थामवपाखातीर पावलां उखलुंक जाय. जुवान शोशण आनि गैरवेव्हाराच्यान बेजारील्ल्या भुरग्यांक रोखडीच मजतीची गरज आसतां.

६) जयूय भुरग्यांची सुरक्षितताय उणी आसां. जाव सामकी ना थंय भुरग्यांची तस्करी सोपेपणान जावपाची शक्यताय आसतां. भुरग्यांची तस्करी थामवपाचे सांगाताक शेरकार, नागरी समित्यो आनि कुटुमांची जापसालदारी ही लेगीत आसां. काय बँजार भुरग्यांक तांचे कुटुमाचो वाटों करपाचो दरेक शक्य येत्न करुंक जाय जरीतर हाजानच ताजे सगल्यान चड बरेपण आसा.

७) भुरग्यांखातीर न्याय बाल अधिकारांचेर आधारिल्लो जाउंक जाय. तांची स्वतंत्रताय काडोन घेवप सदांच एक निमाणो उपाय असूंक जाय. बेजारिल्ल्या जाव गुन्याव पळेल्ल्या भुरग्यांखातीर संवेदनशील प्रक्रियांक सुवात दिवूंक जाय.

८) निज मजत आनि समाजकल्याण सेवांची, कुटुमांक जोडील्ले रावपांत आनि भुरग्यांचे इश्कोल आनि भलायकी सेवांमेरेन पावोवपाची खातर करपान मजत मेळो शकतां.

९) सोगल्या भुरग्यांक तांची पिराय मतींत दवरुन जाणविकाय मेळपांत, तांचे उलोवप आयकले जावपांत आनि तांका प्रभावित करपी निर्णयांत वाटो घेवपाचो अधिकार आसा. या अधिकाराची पूर्तताय तांका गैरवेव्हार, हिंसा आनि शोशणाविरोधान आपल्याच्या रक्षणान हेर भूमिका बजावपांत आनि एक जापसालदार नागरीक घडवपान मजत करता.

आणिबाणीची स्थिती : तयारी आणि प्रतिक्रिया

कुटमांक आणि समुदायांक आणिबाणीच्या स्थितीलागी झुंजपाची तयारी जेरुल करुंक जाय. संकश्टां, संघर्श, महामारी, जावो प्रकोपाचे स्थितीन सगल्यान पयली भुरगी आणि बायलान कडेनूच लक्ष दिल्ले वचूंक जाय - हाज्यांत गरजेचू भलायकी सुविधा सुयोग्य पोशण, आवयचे दूद तशेंच हिंसा गैरवेव्हार आणि शोशणाच्यां सुरक्षेचोय आसपाव जाता. भुरग्यांक सुरक्षित बाल - अनुकुल इश्कोलांत आणि सुवातींनी खेवपा आणि शिकपाची संद मेळपा जाय, जी तांका सगले सामान्य आणि स्थिर जावपाची जाणिव दिवूंक शकतां.

१) आणिबाणीच्या स्थितीन लेगीत भुरग्यांक बिगर आणिबाणीच्या स्थितीचें अधिकार फावो आसात. आणिबाणीची स्थिती जावो खंचीय संघर्श, आणिबाणी जावो महामारी असो, येच सत आसा.

२) चेडें चेडवां, कुटमां आणि समुदायांक घर, इश्कोल आणि समुदायांत जावपी आणिबाणीच्या स्थितीक झुंज दिवूपा खातीर सुरवेची यवजण तयार करुंक जाय आणि पावलां उकलपाखातीर तयार रावूंक जाय.

३) गोवर, दायरिया, निमोनिया, मलेरिया, कुपोशण आणि नवजात भुरग्यांक जावपी गुंतागुंतीचे समस्या भुरग्यांच्या मरणाची मुखेल कारणां आसात, खाशेलपणान आणिबाणीच्या काळांन.

४) खंच्याय रोगाची महामारी, जावो प्रकोप आपल्याची तीव्रता जावो योग्य प्रतिक्रियांचो अभाव हाज्यांतल्यान एक आणिबाणीची स्थिती निर्माण करुंक शकतां.

५) आणिबाणीच्या स्थितीच्या तणावपूर्ण सरभवतणींन आवयों तशेंच कुपोशणच्या शिकार आवयो लेगीत आपल्याच्या भुरग्यांक दूद पाजू शकतात.

६) भुरग्यांक आणिबाणीच्या स्थिती, मजगती जावपी हिंसेतल्यान वाटावपा जावपाचों अधिकार फावो आसा. तांचे राखप शेरकार, नागरी समित्यो, आंतरराश्ट्रीक संघटना, समुदाय आणि कुटमांची जापसालदारी आसा.

७) सादारण पावंड्यार येच बरें आसां काय भुरग्यांची जतनाय ताज्ये आवयबापूय आणि तांचे देखरेख करप्यांनीच करपाची कित्याक तर हातून भुरगे आपुणूच आपल्याक चड सुरक्षित समजता. जर भुरगे व्हगडायले, जाल्यार तच्या कुटमांक सोदून दिवपाच्या शक्यतायेचो दरेक येत्न करूंक जाय, जर हातुंतूच ताजे चड बरें आसा.

८) आणिबाणींन आणि सशस्त्र संघर्शान जावपी वेगळेपण आणि तणावाचे कारणक लागोन भुरग्यांत भिरांत आणि राग निर्माण जाता. जरीतर अशी स्थिती निर्माण जाता जाल्यार भुरग्यांक खाशेले लक्ष आणि मोगाची गरज आसता. तांका जितले शक्य जाता तितले सुरक्षित सरभोवतण दिवप आणि सामान्य गजाली सुरु दवरपांत मजत करुंक जाय. आणिबाणीच्या स्थितीलागी झगडपांविशी निर्णय आणि प्रतिक्रियांत तांका तांचे पिराय मतींन दवरुन वाटें घेवपाची संद दिल्ले जावो शकतात.

९) आणलबाणीच्या स्थलती ढजगती लेगीत भुरग्यांक शलकपाचो अधिकार आसां. ँक सुरक्षलत बाल-अनुकूल इश्कोलांत गेल्ल्याकारणान भुरग्यांत सामान्य स्थलतीची भावना घट जावपांत आनि आघातांतल्यान भायर सरपांक ढजत ढेळटा.

१०) स्फोटाचें सुरुंग आनि स्फोट जाल्ले नाशिल्ले बॉम्ब जायतेंच घातकी आसतांत. शलंवल्यांर, पाया सकयल आयल्यार हांचो स्फोट जाव येतां. आनि जायत्यांच जाणांचो जीव लेगीत वचू शकतां जावो तें थोटें जाव शकतांत. भुरगीं आनि तांचे कुटुढांक फोकोत सुरक्षलत घोशिल्ल्या क्षेत्रांतूच रावपा जाय आनि ढ्हायती नाशिल्ल्या गजालींच्यान सावध रावोंक जाय.

मलेरिया

मलेरिया, जो जळारांच्या चाबोवपांतल्यान पातळायता, जीव घेवपी लेगीत आसूं शकतां. जयूंय मलेरियाचो अच्छेव आसा थय लोकांनी किटकनाशक - निरोधकांचो मच्छरदाणीचों उपेग करुंक जाय. खंचेय भुरगे ज्याकां जोर आसां ताकां प्रशिक्षित भलायकी कारागिरालागी तपासपाखातीर घेऊन वचोंक जाय म्हंटकच उपचार जाऊंक शकतां; तांचे कुडीक ल्हवूंच सादारण थंड उदकान पुसोंक जाय आनि गुरवार बायलांक प्रशिक्षित भलायकी कारागिरांचे सल्ल्यानुसार मलेरियारोधक गुळ्यो घेवंक जाय.

१) मलेरिया जळारांच्या चाबोवपांतल्यान पातळायता. किटकनाशक - निरोधकांचो मच्छरदाणीन न्हिदप जळारांचे चाबोवपांतल्यान वाटावपाचों सगल्यांत बरों उपाय आसां.

२) मलेरिया जय सामान्य आसा, भुरग्यांचेर सोदाच धोको आसतां. भुरग्यांक जर जोर आसां जाल्यार प्रशिक्षित भलायकी कारागिरालागी ताची रोखडीच तपासणी करुंक जाय आनि मलेरियाची खात्री जाल्ल्या उपरांत जितले बेगीन शक्य आसा मलेरियाचेर उपचार करुंक जाय. विश्व भलायकी संघटनेकडल्यान *plasmodium falciparum* मलेरियाच्या उपचारांखातीर *artemisinin* आधारिल्ली मेळती जुळती उपचार रीत म्हंटकच ATCs चो प्रस्ताव केल्लो गेलो आसा. हो सगळ्यान भिरांकुळ तरेचों मलेरिया आसतां आनि मलेरियाच्यान जावपी सोगल्या मरणांच्ये कारण ह्येंच जावून आसतां.

३) गुरवार बायलांन खातीर मलेरिया जड घातकी आसतां. मलेरिया जयूंय सामान्य आसा गुरवार बायलांक भलायकी कारागीरांकडल्यान सुचयिल्ल्यो मलेरिया विरोधक गुळ्यो घेवूंक जाय आनि किटकनाशक निरोधक मच्छरदाणींतूच न्हिदोंक जाय.

४) मलेरियाच्यान बेजार जावों ताजांतल्यान बरें जावपी भुरग्यांक चड प्रमाणां द्रव पदार्थांची आनि जेंवणाची गरज आसतां.

भुरग्यांची उदरगत आनि प्रारंभिक गिन्यान (सुरवेची शिकप)

भुरगी जल्मांक येतकूच शिकपा सुरु करतात. पौष्टिक आहार आनि सुयोग देखरेखी सांगाताकूच जर तांका मोग, मयपास आनि उर्बा मेळटा, जाल्यार ती सोगल्यांत बऱ्या रितीन वाडटात आनि शिकतात. चेडयांक आनि चेडवांक समान रितीन आपल्या भोवतणीच्या वस्तूंचे निरीक्षण करप आनि आपल्यांक व्यक्त करप खेवप आपल्याच्या सरभोवतणीच्या वस्तूंचो आपुणूच सोद घेवपाखातीर उर्बा दिल्ल्यान तांच्या समाजिक, शारिरीक, भावनात्मक आनि बौद्धिक विकासांन मजत मिळता.

१) सुरवेची वर्सा, खाशेलपणान जिणेची पयलि तीन वर्सा, भुरग्याचे मेंदूचें उदरगती खातीर जायतीच म्हत्वपूर्ण आसात. तें जें किते पळेंतां, शिंवतां, चाखतां, वास घेतां जावो आयकता तेंच ताचें मेंदूखातीर विचार करपांक, जाणीव करपांक, वाडवपाची आनि शिकपाची तांक निर्माण करपांक मजत करतांत.

२) जल्मा येवचे सांगाताकूच भुरगी बेगीन शिकपा लागतांत. जरीतर तांका बरें पोशण आनि भलायकीची सारक्या देखरेखी सांगाताक, मोग आनि मयपास, लक्ष आनि उर्बा मेळटा जाल्यार ती बेगीन वाडटात आनि बेगीन शिकतांत.

३) खेळोंक आनि आपल्याची उदरगती खातीर मेळटली उर्बा भुरग्यांक शिकपांत आनि तांच्यांत समाजिक, भावनात्मक, कुडीचें आनि मेंदूचें विकासांत मजत करतां. हातुंतल्यान तांका इशकोलांत जावपाखातीर तयार जावपांक मजत मेळटां.

४) समाजिक आनि भावनात्मक वेवहार कसों करुंक जाय, भुरगी हाजे आपल्याच्या लागी अशिल्ल्या लोकांच्या वेवहाराची नक्कल करुन शिकतात.

५) एका भुरग्याचो विकास सुरु रावप सुनिश्चित करपां खातीर ताजो योग्य वेळान प्राथमिक विद्यालयान प्रवेश खूब म्हत्वपूर्ण आसा. पालकांची, इतर लाड करप्यांची, शिक्षकांची आनि समुदायाची मजत खूब म्हत्वपूर्ण आसा.

६) सोगल्या भुरग्यांच्या विकासाचो आनि वाडपाचो पॅटर्न एकूच तरेचो आसता, पुणून जण एकल्या भुरग्याच्या विकासाची आपल्याची गती आसता. जण एकल्या भुरग्याच्या आपल्याच्यो रुची, सभाव, समाजिक संपर्कशैली आनि शिकपाच्यो रिती आसतांत.