ଜନ୍ମର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ଯେତେବେଳେ ପୂର୍ବ ପିଲାର ଜନ୍ମ ଏବଂ ପୁଣି ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୨ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ରଖାଯାଏ । ସେତେବେଳେ ମହିଳା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ସୁଧାର ହୋଇପାରେ । ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ, ମାଆ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢେଇ ଦେଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କୁ, ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜନିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲାଭ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଜାଣିବୁଝି କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବେ ।

୧. ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ମାଆ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କାକୁ ବଢେଇ ଦେଇଥାଏ ।

୨. ମାଆ ଓ ପିଲା ଉଭୟଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ମହିଳା ପୁଣିଥରେ ସେବେ ଯାଇ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପିଲାକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଯାଇଥିବ ।

୩. ମହିଳା ବାରମ୍ବାର ଗର୍ବବତୀ ହେବା ଯୋଗୁଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ପ୍ରସବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବିପଦର ଆଶଙ୍କା ବଢିଯାଏ ।

୪. ପରିବାର ନିୟୋଜନ ସେବା ଗୁଡୁକ, ଦମ୍ପତିମାନଙ୍କୁ ଏହି ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବାର ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସେଥି ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଉପାୟ ଗୁଡୁକ ଉପଲବ୍ଧ କରେଇଥାଏ ଯେପରିକ ପିଲା ଜନ୍ମ କେବେଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ । କେତୋଟି ପିଲା ଜନ୍ମ ଦେବା ଉଚିତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟରେ କେତେ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ପିଲା ଜନ୍ମ କେବେ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ଟାଳିବାର ଅନେକ ସୁରକ୍ଷିତ, ସଫଳ ଏବଂ ସ୍ୱୀକୃତ (ପରିକ୍ଷିତ) ଉପାୟ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି ।

୫. ପରିବାର ନିୟୋଜନ, କିଶୋର ହେଇସାରିଥିବା ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ । ପତି-ପତ୍ନୀ ଉଭୟଙ୍କୁ, ପରିବାର ନିୟୋଜନ ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧ ବିକଳ୍ପ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସୁରକ୍ଷିତ ମାତୃତ୍ୱ

ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଏବଂ ପ୍ରସବୋତ୍ତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଯିବା ଦରକାର (ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ) ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରସବ, ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ସହାୟକଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ଲୋକମାନେ, ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରେ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ତା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଲେ ବିଭିନ୍ନ ଉପଲବ୍ଧ ବିକଳ୍ପ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ସଚେତନ ଥିବା ଉଚିତ୍ । କୌଣସି ଆପାତ କାଳୀନ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରସବ ଓ ପ୍ରସବ ପରେ ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସମ୍ବଳ ଏବଂ ଯୋଜନା ରହିଥିବା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

୧. ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ଶିକ୍ଷିତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ନିୟମିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ମିଳିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ, ଆଉ ସେମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା-କାଳ ଏବଂ ପ୍ରସବ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ହେଇଥାଏ, ଯଦି ଗର୍ଭଧାରଣର ବୟସ ୧୮ ବର୍ଷ ପରେ ହେଇଥାଏ ।

୨. ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ମହିଳା ସୁସ୍ଥ ଥିବେ ଓ ତାଙ୍କୁ ସମୁଚିତ ଭାବେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଥିବ, ତେବେ ମାଆ ଓ ପିଲାପାଇଁ ଗର୍ଭଧାରଣ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ସମସ୍ୟାକୁ ଅନେକାଂଶରେ କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ସମୟରେ, ସମସ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜନ, ଅଧିକ ସମୟ ବିଶ୍ରାମ, ଆଇରନ୍-ପୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବା ଲଦ୍ଦକ୍ଷଦ୍ଦକ୍ଷଚ୍ଚକ୍ଷର ଲକ୍ଷମଓଚ୍ଛ-ଛଦ୍ଦଦଓକ୍ଷରଛଦ୍ଦଙ୍କ ଙ୍କଦ୍ଦଟଚ୍ଚକ୍ଷକ୍ଷଲରଛଦ୍ଦଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଲଚ୍ଛଓଦ୍ଦକ୍ଷଲକ୍ଷରଯ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ଗର୍ଭସ୍ଥ ପିଲାର ସମୁଚିତ ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ, ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏକ ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତି ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ମାନେ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ (ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ) ଅତି କମରେ ୪ ଥର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ତାଙ୍କର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନେ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରସବ ସମୟର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସଂକେତ କୁ ଚିହ୍ନି ପାରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଯଦି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲା, ତେବେ ସଂଗେ ସଂଗେ ସଠିକ୍ ସହାୟତା ନେବାପାଇଁ ଯୋଜନା ଏବଂ ସମ୍ବଳ, ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୪. ପ୍ରସବ, ମାଆ ଏବଂ ତାର ପିଲା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମ୍ବେଦଶୀଳ କ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ପ୍ରସବ ସମୟରେ, ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଧାଇ, ଚିକିତ୍ସକ ବା ନର୍ସ ଭାବରେ କେହି ନ କେହି ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ସହାୟକ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା ସହିତ, ଯଦି କୌଣସି ଜଟିଳତା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ତେବେ ସେଥିପାଇଁ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରୁଥିବା ବିଶେଷ ଦେଖାଶୁଣାର ତୁରନ୍ତ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖାଶୁଣା ଦ୍ୱାରା ମାଆ ଓ ପିଲା ପାଇଁ ବିପଦର ଆଶଂକା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମାତା ପିତା ବା ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ନିବଜାତର ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ଆରମ୍ଭ କରେଇବା ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରସବପରେ ପ୍ରଥମ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମାଆ ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ନିୟମିତ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ବିଶେଷତ ପ୍ରଥମ ଓ ଷଷ୍ଠ ସପ୍ତାହରେ । ଯଦି କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଗଲା । ତେବେ ଅଧିକ ଥର ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

୬. ସୁସ୍ଥ ମାଆ, ସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ, ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉଚିତ୍ ଦେଖାଶୁଣା ଏବଂ ସାବଧାନତା, ସ୍ନେହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବାର ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଘରର ପରିବେଶ ନବଜାତ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପାଇଁ ବହୁତ ସହାୟକ ସିଦ୍ଧ ହେଇଥାଏ ।

୭. ଧୂମ୍ରପାନ, ମଦ, ଡ୍ରଗସ୍, ବିଷାକ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ବିକାଶଶୀଳ ଭ୍ରୂଣ, ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଭାବେ କ୍ଷତିକାରକ ।

୮. କେତେକ ସମାଜରେ ମହିଳା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଦେଖାଦିଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ମହିଳା ଏବଂ ଭ୍ରୂଣ-ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଜ୍ଜନକ ହେଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭପାତ, ସମୟପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସବ କଷ୍ଟ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢିଯାଇଥାଏ ।

୯. କର୍ମ ସ୍ଥଳରେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଭେଦଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାକ ପ୍ରଭାବ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ପାଇଁ ବା ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦେବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କୁ ମାତୃତ୍ୱ ଅବକାଶ, ରୋଜଗାର ସୁରକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସାର ଲାଭ ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆର୍ଥିକ ସହଯୋଗର ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

୧୦. ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କର ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବାର ଅଧିକାର ଅଛି । ବିଶେଷତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରସବ ସମୟରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବୈଷୟିକ ଭାବେ ସକ୍ଷମ ହେବା ଉଚିତ୍ । ପାରମ୍ପାରିକ ପ୍ରଥା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସେମାନେ, କିଶୋରୀତଥା ସମସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ବାଲ୍ୟ ବିକଶ ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଜ୍ଞାନ

ପିଲାମାନେ ଜନ୍ମ ହେବାମାତ୍ରେ ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସମୁଚିତ ଯତ୍ନ ସହିତ ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ଏବଂ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ସେମାନେ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟରେ ବଢିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ପୁଅ ଅବଂ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ନିଜର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକର ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା, ନିଜକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା, ଖେଳିବା ଏବଂ ନିଜର ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକୁ ନିଜେ ପରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରିତ କରିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ, ଶାରିରୀକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

୧. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବୟସ ବିଶେଷତଃ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ତିନିବର୍ଷ; ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସେ ଯାହା କିଛି ଦେଖିଥାଏ । ଛୁଇଁଥାଏ, ଚାଖିଥାଏ, ଶଂଘିଥାଏ ବା ଶୁଣିଥାଏ, ତାହାହିଁ ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ, ଚିନ୍ତା କରିବା, ଅନୁଭବ କରିବା, ବଢିବା ଏବଂ ଶିଖିବାର କ୍ଷମତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୨. ଜନ୍ମ ହେବା ସହିତ ଶିଶୁମାନେ ଶିଘ୍ର ଶିଘ୍ର ଶିଖିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ପୋଷଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ସହିତ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପ୍ରଶଂସା ମିଳେ, ତେବେ ସେମାନେ ଶିଘ୍ର ବଢନ୍ତି ଏବଂ ଶିଘ୍ର ଶିଘ୍ର ଶିଖିଯାଆନ୍ତି ।

୩. ଖେଳିବା ଏବଂ ଅନ୍ୱେଷଣ ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ, ଭାବନାତ୍ମକ, ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ହେବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା ମିଳିଥାଏ ।

୪. ସାମାଜିକ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର କିପରି କରାଯାଏ, ତାହା ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ନିକଟରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ନକଲ କରି ଶିଖିଥାନ୍ତି ।

୫. ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ବିକାଶର ନିରନ୍ତରତାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ ଅଭିଭାବକ, ଅନ୍ୟମାନେ, ଯେଉଁମାନେ ତାକୁ ସ୍ନେହ କରନ୍ତି ତଥା ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ସମାଜର ସହାୟତା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

୬. ସମସ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କର ବିକାଶ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧିର ଙ୍କନ୍ଦନରଊଚ ପ୍ରାୟ ଏକାପରି ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ବିକାଶର ଏକ ସ୍ୱତଃ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଗଢିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ନିଜର ରୁଚି, ସ୍ୱଭାବ, ସାମାଜିକ ସଂପର୍କରେ ଶୈଳୀ ଏବଂ ଶିଖିବାର ଉପାୟ ଭିନ୍ନ ହେଇପାରେ ।

ମାଆକ୍ଷୀରର ସେବନ

ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସରେ କେବଳ ମାଆକ୍ଷୀର ଏକମାତ୍ର ଭୋଜନ ଏବଂ ପିଇବାର ଜିନିଷ ହେଇଥାଏ । ୬ ମାସ ବୟସରୁ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହେଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଦୁଇବର୍ଷ ଏବଂ ଏହାପର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶରୀରର ବିକାଶ ପାଇଁ, ଶିଶୁକୁ ମାଆକ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଜାରି ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ କେବଳ ମାଆକ୍ଷୀର ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଭୋଜନ ଏବଂ ପାନୀୟ ହେଇଥାଏ । ଏ ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଖାଇବା ପିଇବା ଜିନିଷର ଆବଶ୍ୟକତା ହେଇ ନଥାଏ, ଏପରିକି ପାଣି ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।

୨. ନବଜାତ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ପରେ ତତ୍ କ୍ଷଣାତ୍ ମାଆ କୋଳରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେ ସମ୍ଭବ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମାଆ ସହିତ ଲଗେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମାଆ ତାର ପିଲାକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଦରକାର ।

୩. ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତ ମାଆମାନେ ପିଲାକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇପାରିବେ । ପିଲାକୁ ବାରମ୍ବାର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଆଠାରେ କ୍ଷୀର ସୃଷ୍ଟି ହେବା ତୀବ୍ର ହୁଏ । ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ, ଦିନରାତି ମିଶେଇ ଅତି କମ୍‌ରେ ୮ ଥର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ତାର ଇଛା ହୁଏ ମାଆର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ମାଆକ୍ଷୀର, ଶିଶୁକୁ ଏବଂ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ଭୟଙ୍କର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଆ ଏବଂ ପିଲା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଶେଷ ସଂପର୍କ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

୫. ମାଆ କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ଦିଆଯାଉଥିବା କୌଣସି ଅନ୍ୟ ପୋଷାହାର ବା ଗାଇ ଛେଳି ଇତ୍ୟାଦିର କ୍ଷୀର ନବଜାତ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିପଦଜନକ ହେଇପାରେ । ଯଦି କୌଣସି ମହିଳା ତାଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇ ନପାରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କର ପିଲାକୁ, ସଫା ସୁତୁରା କପ୍‌ରେ ମାଆର କ୍ଷୀର ବା ମାଆକ୍ଷୀରର ପୂରକ ଆହାର ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬. ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି.ର ସଂକ୍ରମଣରେ ଶିକାର ମହିଳାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇବାରେ ପିଲାକୁ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ୬ମାସରେ ମାଆକ୍ଷୀର ସହିତ କିଛି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ପିଲା, କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ପିଲା ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ରୋଗରେ ପିଡୀତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏହା ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଯେ ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ହିଁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ନହେଲେ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ମାଆ କ୍ଷୀରର ପୂରକ ଆହାର ଦିଆଯାଇ ପାରେ ଯଦି ତାହା ମାନ୍ୟ, ସମ୍ଭବ, ସାମର୍ଥ୍ୟ, ନିୟମିତ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷିତ ହେଇଥିବ ।

୭. ଘରୁ ଦୂରରେ ରହୁଥିବା କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳା ଓ ତାଙ୍କର ପିଲାକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଜାରୀ ରଖିପାରିବେ । ତାଙ୍କୁ ଯେତେଥର ସମ୍ଭବ ପିଲାକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଆଉ ଯଦି ସେ ବାହାକରୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ

ନିଜର କ୍ଷୀର ବାହାର କରି ରଖିଯିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ଦେଖାଶୁଣା କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ କେହି, ସେହି କ୍ଷୀରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଉପାୟରେ ପିଆଇ ପାରିବେ ।

୮. ୬ ମାସ ପରେ, ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ ୨ ବର୍ଷ ବା ତାପରେ ମାଆ ପିଲାଙ୍କୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଜାରୀ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ମାଆର କ୍ଷୀର, ପୋଷଣ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ରୋତ ଅଟେ ।

ପୋଷଣ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି

ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବା ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୨ ବର୍ଷରେ ଶିଶୁ କୁପୋଷିତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଏପରି ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯାହା ପ୍ରୋଟିନଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବର୍ଦ୍ଧକ ହୋଇଥିବା ଏବଂ ତା ସହିତ ଆଇରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ପରି ଭିଟାମିନ୍ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡିକରେ ଭରପୁର ହୋଇଥିବା, ଜନ୍ମରୁ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସ ଏବଂ ୧ରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅତିକମ୍‌ରେ ପ୍ରତି ୩ ମାସରେ ପିଲାର ଓଜନ ମାପ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ପିଲାର ଓଜନ ବଢୁ ନଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢିବା ଏବଂ ଶିଘ୍ର ଓଜନ ହାସଲ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଜନ୍ମରୁ ୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ପିଲାର ଓଜନ ମପାଯିବା ଦରକାର । ଯଦି ପିଲାର ଓଜନ ନବଢୁଛି । ତେବେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କିଛିନା କିଛି ସମସ୍ୟା ରହିଛି ବୋଲି ଧରିନେବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶଉ ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ଅଟେ । ଯାହାକି ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ୬ ମାସରେ ମା କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ, ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ ।

୩. ମାଆ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ, ଶିଶୁକୁ ୬ରୁ ୮ ମାସ ବୟସରେ ଦିନକୁ ୩ ଥର ଏବଂ ନଅ ମାସଠାରୁ ଦିନକୁ ୫ ଥର ପୂରକ ଆହାର ର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ । ପିଲାର ଭୋକ ହିସାବରେ ୨ ଥର ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ତାକୁ ଥରେ ଏବଂ ୨ ଥର ଅଖରୋଟର ପେଷ୍ଟ ସହିତ ଫଳ ବା ବ୍ରେଡର ପୁଷ୍ଟିକର ସ୍ନାକ୍ସର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ । ପିଲାକୁ କମ ମାତ୍ରାରେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଯାହାର ମାତ୍ରା ଏବଂ ବିବିଧତା ପିଲାର ବିକାଶ ସହିତ ବଢେଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ମାଆ ଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଦିଆଇବା ସମୟରେ ସ୍ନେହ କରିବା, ତା ସହିତ କଥା ହେବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ଯାହାକି ପିଲାର ଶାରିରୀକ ସାମାଜିକ ଏବଂ ଭାବନାତ୍ମକ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ । କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ସମୟରେ ଅଭିଭାବକ ବା ପିଲାର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଲୋକମାନେ ପିଲା ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସେ ଝିଅ ହେଉ ବା ପୁଅ, ଉଭୟଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିବା ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ସମାନ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ରୋଗ ସହିତ ଲଢିବା ଆଖିରେ ସମସ୍ୟାରୁ ସୁରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ପ୍ରାଣଘାତୀ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ଭିଟାମିନ ଏ ର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଫଳ, ପନି ପରିବା, ତେଲ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ, କଲିଜା, ମାଛ, ମାଂସ, ଆଇରନ୍ ଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ମଧ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ ।

୬.	ଶାରିରିକ ଏବଂ ମାନସିକ କ୍ଷମତାର ରକ୍ଷା ଏବଂ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ଆଇରନ୍‌ରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଆଇରନର ପ୍ରମୁଖ ସ୍ରୋତ ଗୁଡିକ ହେଲା କଲିଜା, ଚର୍ବି ବିନା ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଆଇରନ୍ ଯୁକ୍ତ ବା ଆଇରନ୍‌ର ପୁରକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣତଃ ଭିଟାମିନ ଏର ଅଭାବ ଥାଏ ସେଠାରେ ୬ ମାସରୁ ୫ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ୪ରୁ ୬ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଭିଟାମିନ୍ ଏର ପୂରକର ମଜବୁତ୍ ଖୋରାକ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

୭.	ପିଲାର ଶିଖିବା କ୍ଷମତା ଏବଂ ବିକାଶରେ ବିଳମ୍ବକୁ ହଟେଇବା ପାଇଁ ମାଆ ଏବଂ ପିଲାର ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ । ପିଲାର ଶିଖିବା କ୍ଷମତା ଏବଂ ବିକାଶର ବିଳମ୍ବତାକୁ ଦୂର କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣ ଲୁଣ ଅପେକ୍ଷା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣର ଉପଯୋଗ କରିବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାର ଆୟୋଡିନର ଯଥୋଚିତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

୮.	ପିଲାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗର ମାତ୍ରା ବଢିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଝାଡା ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଢିବାକୁ ଲାଗେ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କୀଟାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଝାଡା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପିଲାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ବାକ୍ତି ମଧ୍ୟ କମ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସୁରକ୍ଷିତ ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସମୁଚିତ ଯତ୍ନ, ତିଆରି ଏବଂ ରକ୍ଷଣବେକ୍ଷଣ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

୯.	ରୋଗ ସମୟରେ ପିଲାକୁ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ତଥା ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ଥର ସ୍ତନପାନ କରେଇବା ଉଚିତ୍ । ରୋଗ ପରେ, ପିଲାକୁ ଅଧିକ ଖାଇପାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗ ସମୟରେ କ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ଶକ୍ତି ଏବଂ ପୋଷଣର ଅଭାବକୁ ଶିଘ୍ର ପୂରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୧୦.	ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ବା ପତଳା ପିଲା କିମ୍ବା ମୋଟା ପିଲାଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଡାକ୍ତରୀ ଦେଖାଶୁଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଟିକା କରଣ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ପାଇଁ ଟୀକାକରଣର ଅନୁମୋଦିତ ସିରିଜ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ପିଲାର ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷରେ ଲଗାଯାଉଥିବା ଟୀକା ବିଶେଷତଃ ତାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବୟସର ସେହିସବୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ତାକୁ ଭଲ ବିକାଶର ଅଭାବ, ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହେଇଯିବା ବା ମରିଯିବା ଭଳି ବିଜଜ୍ଜନକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଯାଇପାରେ । ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଟିଟାନସ୍ ଟୀକା, ସେମାନଙ୍କୁ ଓ ତା ସହିତ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଉଥିବା ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିଟାନସ୍‌ର ୫ଟି ଟୀକା ଦେବାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ସେହିସବୁ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଟିଟାନସ୍ ଟୀକା ନିଶ୍ଚୟ ଲଗାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ଟିଟାନସ୍‌ର ୫ଟି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଟୀକା ଲଗେଇ ନଥିବେ ।

୧. ଟୀକାକରଣ ବହୁତ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଟୀକାକରଣର ସମସ୍ତ ଅନୁମୋଦିତ ଟୀକା ଲଗାଯିବା ଦରକାର । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୁରକ୍ଷା ଅତ୍ୟଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷଟର ଟୀକାକରଣ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପିଲାର ଟୀକାକରଣ କେବେଯାଏ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସେ ବିଷୟରେ ପିଲାର ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ପିତା-ମାତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶକୁ ମାନିନେବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ଟୀକାକରଣ ଅନେକ ଭୟଙ୍କର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାର ଟୀକାକରଣ ହେଇ ନଥାଏ, ସେ ରୋଗରେ ପଡିବା, ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ଅକ୍ଷମ ହେଇଯିବା ବା କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେଇ ମରିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହେଇଥାଏ ।

୩. ଯେଉଁ ପିଲା ସାଧାରଣତଃ ବେମାର, ଅକ୍ଷମ ବା କୁପୋଷିତ ହେଇଥାଏ, ତାପାଇଁ ଟୀକାକରଣ ନିହାତି ସୁରକ୍ଷିତ ହେଇଥାଏ ।

୪. ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ନୂଆ ବା ପାଣିରେ ଫୁଟା ଯାଇଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଲୋକମାନେ ନୂଆ ଛୁଞ୍ଚିରେ ଟୀକା ଲଗେଇବା ପାଇଁ ଦାବୀ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଟିଟାନସ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ମହିଳାଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ଟୀକାକରଣ ହେଇଥିବ, ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଟିଟାନସ୍‌ର ଟୀକା ଲଗେଇବା ଦରକାର । ଟୀଟାନସ୍‌ର ଟୀକା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ କରନ୍ତୁ ।

୬. ଜନଗହଳିରେ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଜନଗହଳି ଅଂଚଳ, ବିଶେଷତଃ ଶରଣାର୍ଥୀ ଶିବିର ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷତଃ ମିଳିମିଳାରୁ ରକ୍ଷାପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଟୀକାକରଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ଟୀକାକରଣ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମକର୍ତ୍ତା, ପିଲା ବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଟୀକାକରଣ ଚାର୍ଟ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖେଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଦସ୍ତ ବା ଝାଡା ରୋଗ

ଦସ୍ତ ବା ଝାଡାରୋଗରେ ଶିକାର ପିଲାକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମାଆକ୍ଷୀର ବା ଜୀବନରକ୍ଷକ ଘୋଳ (ଘଛଢ) ଭଳି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ପିଲାର ବୟସ ୬ ମାସରୁ ଅଧିକ, ତେବେ ତାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ତରଳ ପଦାର୍ଥର ମାତ୍ରା ବଢେଇଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଝାଡା କମ୍ କରେଇବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ଜିଙ୍କ୍‌ର ଖୋରାକ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଝାଡାରେ ରକ୍ତ ପଡେ, ତେବେ ପିଲାର ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାକୁ କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବା ଦରକାର ।

୧. ଝାଡା ରୋଗ ଶରୀରରୁ ପାଣି ବାହାର କରି ଶରୀରରେ ପାଣିର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଓ ପିଲା ମରିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଝାଡା ଆରମ୍ଭ ହେବାମାତ୍ରେ ପିଲାକୁ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଅଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

୨. ଯଦି ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପତଳା ଝାଡାରେ ରକ୍ତ ପଡେ । ତେବେ ପିଲାର ଜୀବନ ପାଇଁ ଏହା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଇପାରେ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ପିଲାକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ୬ ମାସ ପରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଦ୍ୱାରା, ଝାଡା ରୋଗ ଭଳି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁଠାରେ ମାନ୍ୟତା ଏବଂ ଉପଲବ୍ଧ ଥାଏ । ସେଠାରେ ରୋଟା ଭାଇରସ୍ ନିରୋଧକ ଟୀକା ଲଗାଯାଇଥାଏ କାରଣ ରୋଟା ଜୀବାଣୁ କାରଣରୁ ଝାଡାରେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍‌ର ପୁରକ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଦସ୍ତର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହେଇପାରେ ।

୪. ଝାଡାରୋଗରେ ପିଡୀତ ପିଲାକୁ ନିୟମାନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଉଛିତ୍ । ଝାଡାରୋଗ ଭଲ ହେଲାପରେ ପିଲାକୁ, ପୁଣିଥରେ ପୋଷଣ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

୫. ଝାଡାରୋଗରେ ପିଡିତ ପିଲାକୁ ୧୦ ରୁ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବନରକ୍ଷକ ଘୋଳ (ଘଛଢ) ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଜିଙ୍କ୍‌ର ପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ଝାଡାବନ୍ଦ ପାଇଁ ଔଷଧ ପିଲା ପାଇଁ କମ୍ କରିନଥାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷତି ହେଇଥାଏ ।

୬. ଝାଡା ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ନବଜାତ ଶିଶୁ ସହିତ ବଡ ପିଲାମାନଙ୍କର ଝାଡାକୁ ଶୌଚାଳୟରେ ବା ଜଳେଇ କରି ନିଷ୍କାଦିତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ସଫା ସୁତୁରା ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଝାଡାରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଶୌଚ ପରେ ଏବଂ ଖାଇବା, ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ବା ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତକୁ ସଫା କରିବା ଦରକାର ।

କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗ

ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର କାଶ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହେଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜ୍ୱର ବା ଥଣ୍ଡା ହେଲା, ତେବେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଯୋରରେ ଚାଲେ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ପିଲାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ପିଲାପାଇଁ ଏହା ଖରାପ ହେଇପାରେ । ତେଣୁ ତାକୁ କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାକୁ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନେଇଯିବା ଦରକାର ।

୧. କାଶ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ହେଉଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଗରମ ରଖିବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ପିଇବାକୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ବେଳେବେଳେ ଶର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ହେଇଥାଏ । ଜୋରର୍ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା, ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ ପିଲାକୁ ନିମୋନିଆ ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେଇପାରେ । ଏହା ପ୍ରାଣଘାତୀ ହେଇପାରେ । ତେଣୁ ପିଲାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯିଏ କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଯୋଗେଇ ଦେଇପାରିବେ ।

୩. ପରିବାରର ଲୋକମାନେ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଦରକାର ଯେ ପିଲାକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମାଆକ୍ଷୀର ହିଁ ପିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ପାଇଁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପୋଷଣ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟୀକାକରଣ କରାଯିବା ଦରକାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିମୋନିଆକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାରାଯାଇପାରେ ।

୪. ଯଦି ପିଲାକୁ ୩ ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ କାଶ ଲାଗିରହେ, ତେବେ ତାର ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଟି.ବି. ହେଇପାରେ ଯାହାକି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ହେଇଥାଏ ।

୫. ତମାଖୁ ଏବଂ ଚୁଲାର ଧୂଆଁଦ୍ୱାରା ପିଲା ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ ନିମୋନିଆ କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ସଫା ସୁତୁରା ବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ସଫାସୁତୁରା ରହିବା ବା ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରେ । ଯେପରିକି ପିଲାକୁ ପାଇଖାନା କରେଇବା ପରେ ବା ନିଜେ ପାଇଖାନା ଗଲାପରେ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିବା ପାଉଁଶ ଏବଂ ପାଣିଦ୍ୱାରା ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରିବା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ପାଇଖାନାକୁ ଘରଠାରୁ, ପିଲାମାନଙ୍କର ଖେଳିବା ସ୍ଥାନରୁ ଏବଂ ଜଳସ୍ରୋତଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା, ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା, ନିଜେ ଖାଇବା ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ଧୋଇବା, ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପାନୀୟ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଡଳ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହେଲେ ତାକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଏବଂ ଭୋଜନ ଓ ଜଳର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

୧. ନବଜାତ ଶିଶୁ ଏବଂ ବଡ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଇଖାନାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନିଷ୍କାଦନ କରିବା ଦରକାର । ଘରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏପରିକି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପାଇଖାନାରେ ଝାଡା କରିବା ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରେଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଶୌଚାଳୟର ସୁବିଧା ନାହିଁ, ତେବେ ଝାଡାକୁ ମାଟିତଳେ ପୋତିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୨. ପିଲାମାନଙ୍କ ସମେତ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଝାଡା ଗଲାପରେ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଜରୁରୀ, ଯଦି ସାବୁନ୍ ନଥାଏ, ତେବେ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ପାଉଁଶରେ ହାତକୁ ଘଷି ପାଣିରେ ଧୋଇ ପାରିବେ ।

୩. ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ମହୁଁ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରେ । ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଆଖିର ସଂକ୍ରମଣ ବା ଟ୍ରାକୋମା ମଧ୍ୟ ହେଇପାରେ ଯାହାକି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହୀନତାର କାରଣ ହେଇପାରେ ।

୪. କେବଳ ସେହି ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରୁ ସଂଗ୍ରହ କାରଯାଇଥିବ ବା ଶୁଦ୍ଧ ହେଇଥିବ । ପାଣିକୁ ସଫା ରଖିବା ପାଇଁ, ପାଣି ରହୁଥିବା ଡ୍ରମ ବା ବାଲଟିର ବାହାର ଏବଂ ଭିତରକୁ ସଫାରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଏବଂ ପାଣିକୁ ଘୋଡେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁଠି ଦରକାର, ପାଣିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବାପାଁ, ତାକୁ ଫୁଟେଇବା ବା ଫିଲଟର କରିବା କିମ୍ବା କ୍ଲୋରିନ୍‌ର ଗୋଲି ପକେଇବା ଦରକାର । ନହେଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଜଳର ଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଭଳି ଘରୋଇ ପଦ୍ଧଥି ମଧ୍ୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. ରନ୍ଧା ନ ହେଇଥିବା ବା ବାସୀ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାକର, କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ବା ରାନ୍ଧିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହେବାପରେ, ଡେରି ନକରି ଗରମ ଗରମ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ଖାଦ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ଯାଉଥିବା ବାସନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ପଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡେଇ କରି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭. ସମସ୍ତ ଘରୋଇ ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ବା ମଇଳାକୁ ଠିକ୍ ଯାଗାରେ ନିଷ୍କାଦନ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ରହିବା ଯାଗା ସଫାସୁତୁରା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ରହିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

୮. ମହିଳାମାନଙ୍କର ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଇଥାଏ । ମହିଳା ଏବଂ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଖିଲା ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସାମଗ୍ରୀ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ପାଇଁ ଏବଂ ନିଜର ଲୁଗାକୁ ଧୋଇ ଶୁଖେଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇଦେବା ଉଚିତ୍ । ସାନିଟାରୀ ନାପ୍‌କିନ୍‌କୁ ଘରୋଇ ଆବର୍ଜନା ସହିତ ସଠିକ୍ ନିଷ୍କାଦନ କରିବା ନହେଲେ ଜଳେଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ମ୍ୟାଲେରିଆ

ମ୍ୟାଲେରିଆ ଯାହା ମଶା କାମୁଡିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ତାହା ପ୍ରାଣଘାତୀ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମ୍ୟାଲେରିଆର ପ୍ରକୋପ ଥାଏ, ସେଠାରେ ଲୋକମାନେ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ, ମଶାରୀ ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁ ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ହେବ, ତାକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ନେଇଯିବା ଦରାକର ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ପାରିବ । ସେ ପିଲାର ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା କରି ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପୋଛିବା ଦରକାର । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ମ୍ୟାଲେରିଆ ମଶା କାମୁଡିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । କୀଟନାଶକ-ନିରୋଧକ ମଶାରୀରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମଶା କାମୁଡାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।

୨. ଯେଉଁଠାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଏକ ସାଧାରଣ ବେମାରୀ, ସେଠାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦଥାଏ । ଯଦି ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତାକୁ ଜଣେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ପରୀକ୍ଷା କରେଇବା ପାଇଁ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଆଉ ଯଦି ମ୍ୟାଲେରିଆ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡିଲା, ତେବେ ଶୀଘ୍ରତାର ଚିକିତ୍ସା କରେଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଓକ୍ଷବଙ୍କଲଯଷନ୍ଧଲ ଲବକ୍ଷମଷ ଝବଉନ୍ଧଲ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଉପଚାର ପାଇଁ ଆଧାରିତ ମିଳିତ ଉପଚାର ବିଧି ଅର୍ଥାତ୍ ଆଇଝଜର ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଇଛି । ଏହା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ପ୍ରକାରର ମ୍ୟାଲେରିଆ ଅଟେ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ହିଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବହୁତ ଭୟଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ସେଠାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଧକ ବଟିକା ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆଉ ସେମାନେ କୀଟନାଶକ ନିରୋଧକ ମଶାରୀରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

୪. ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦ୍ୱାରା ପୀଡିତ କିମ୍ବା ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ ଉଠିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. (ଏଐଟ)

ଏନ୍ଧଲବଛ ଐଲଲନ୍ଧଛର ଉରଳଷମଷରଛମଷ୍ଟ ଢଷଉନ୍ଧଙ୍କ ଅର୍ଥାତ୍ ଏଐଟର କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ଆଐଉଜ ତ ଏମିତି ଏକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ ଓ ଏହାର ଉପଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଏଐଟ ବିଷାଣୁରେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ସଂଭୋଗ କଲେ, ସଂକ୍ରମିତ ମାଆର ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଶିଶୁ, ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଠାରୁ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁ, ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି, ସିରିଂଜ୍ ବା ଅନ୍ୟ ଧାରୁଆ ବା ମୁନିଆଁ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ସଂସ୍ପର୍ଶ ହେଲେ ଏହା ହେଇଥାଏ । ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଏଐଟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷିତ କରିବା, ଏଥିସହିତ ସଂପୃକ୍ତ କଳଙ୍କ ଏବଂ ଭେଦଭାବକୁ କମ୍ କରିବା ହିଁ ଏଐଟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ରଖିବା, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଆରମ୍ଭରେ ପିଲା ବା ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ଜଣାପଡେ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ଜୀବିତ ରହିବା ଏବଂ ଦୀର୍ଘସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢିଯାଇଥାଏ । ଏଐଟ ସଂକ୍ରମିତ ପିଲା ଏବଂ ପରିବାର ପାଖରେ, ପିଲାକୁ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୋଷଣ ତଥା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ସେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାର ସୁଯୋଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଐଟ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଏନ୍ଧଲବଛ ଐଲଲନ୍ଧଛଛ୍ରଯରଳଷମଷରଛମଷ୍ଟ ଢଷଉନ୍ଧଙ୍କ ଅର୍ଥାତ୍ ଏଐଟ କାରଣରୁ ହେଇଥାଏ । ଆଐଉଜ ଏକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଲୋକମାନେ ଏଐଟ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଅନ୍ତି ସେଗୁଡିକ ହେଲା

୧. ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିନା କଣ୍ଡୋମ୍‌ରେ ଏଐଟ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂଭୋଗ (୨) ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଶିଶୁ ଓ ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଠାରୁ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁ (୩) ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି, ସିରିଞ୍ଜ୍ ବା ଅନ୍ୟ ମୁନିଆଁ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ସଂପର୍କ ହେଲେ ବା ଏଐଟ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ହେଲେ, ଏଐଟ ସଂକ୍ରମଣ ହେଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ସ୍ପର୍ଶ ବା ଅନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଇନଥାଏ ।

୨. ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାଙ୍କୁ ଏଐଟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ତଥ୍ୟ ଦରକାର । ଯାହାଙ୍କୁ ନିଜର ଏଐଟ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସନ୍ଦେହ ଥାଏ । ସେ ଏଐଟର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ/ବା ତାର ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରାମର୍ଶ, ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ବା ଆଐଉଜ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ସହିତ ଏଐଟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଯିଏ କି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ତାଙ୍କୁ ବା ତାଙ୍କର ସାଥୀ, ପରିଜନଙ୍କୁ ଏଐଟ ଅଛି ବା ଏଐଟ ହେବାର ସନ୍ଦେହ ଅଛି, ବା ସେମାନେ ଏଐଟ ପ୍ରଭାବିତ ଅଂଚଳରେ ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏଐଟର ପରୀକ୍ଷା କରେଇବା ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଯାହାଫଳରେ ତାଙ୍କର ସାଥୀ ଓ ପରିଜନଙ୍କୁ ସେ ଏଐଟରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ମିଳିପାରିବ ।

୪. ଏଐଟ ସଂକ୍ରମିତ ମାଆଙ୍କଠାରୁ ବା ଏଐଟ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାତାପିତାଙ୍କଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ପିଲାଙ୍କୁ ଏଐଟର ପରୀକ୍ଷା କରେଇନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏଐଟର ସଂକ୍ରମଣ ଥାଏ, ତେବେ

ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ନେଇଯିବା ଦରକାର ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।

୫. ମାତା ପିତା ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପୁଅଝିଅ ମାନଙ୍କ ସହିତ ପରସ୍ପର ସଂପର୍କ, ଶାରିରୀକ ସଂପର୍କ ଏବଂ ସହଜରେ ଏଐଟ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଝିଅ ତଥା କମ୍ ବୟସର ମହିଳାମାନେ ସହଜରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଏଐଟ ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କୁ ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନ, ହିଂସା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା, ଅସ୍ୱୀକାର ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ଜାଣିବା ଦରକାର । ସେମାନେ ସମ୍ବନ୍ଦରେ ସମାନତା ଏବଂ ସମ୍ମାନର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬. ଅଭିଭାବକ, ଶିକ୍ଷକ, ବୟସ୍କ ତଥା ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବଢୁଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ, ବଞ୍ଚିବାର ଭଲ ଉପାୟ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ବିକଳ୍ପ ଆପଣେଇ ପାରିବେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସହାୟତା କରିପାରିବେ ।

୭. ପିଲା ଏବଂ ଯୁବକମାନେ, ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ଦେଖାଶୁଣା ଏବଂ ସହାୟତା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଓ ଲାଗୁକରିବାରେ, ଭାଗିଦାରୀ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୮. ଏଐଟ ପ୍ରଭାବିତ ପରିବାରକୁ ସେମାନଙ୍କର ପିଡିତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ବା ପିଲାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଏବଂ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ସେବାଗୁଡିକର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେହି ପରିବାରଗୁଡିକୁ ଏହି ପ୍ରକାର ସେବାଗୁଡିକ ଉପଲବ୍ଧ କରେଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୯. ଏଐଟ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପିଲାକୁ ଅପମାନିତ ବା ପ୍ରତାଡିତ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏଐଟର ଜ୍ଞାନ, ତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ତର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉତ୍ପୀଡନକୁ କମ୍ କରିବାରେ, ଅଭିଭାବକ, ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

୧୦. ଏଐଟ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ବାଲ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ

ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର, ସ୍କୁଲ ଏବଂ ସମାଜ ତରଫରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶର ଅଭାବ ହେବ, ତେବେ ପିଲାମାନେ ହିଂସା, ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ଯୌନ ଶୋଷଣ, ପିଲା ଚୋରୀ, ବାଲ୍ୟ ଶ୍ରମିକ, କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଥା ଏବଂ ଭେଦଭାବର ଶିକାର ହେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏପରି ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁଥିରେ ପିଲାମାନେ ନିଜର କ୍ଷମତାକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ବିକଶିତ କରିପାରିବେ ଓ ପୂରଣ କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ସହିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ପଂଜିକରଣ ହେବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କୁ ମୌଳିକ ସୁବିଧା ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ହିଂସାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ବାଲ୍ୟ ଅଧିକାର ଉପରେ ଆଧାରିତ ନ୍ୟାୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଦରକାର ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଓ ଉପାୟରେ ବିକଶିତ କରିବାର ସମସ୍ତଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ଭାଗିଦାରୀ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାର ଗୋଟିଏ ପରିବାରରେ ହିଁ ଲାଳନ ପାଳନର ସୁଯୋଗ ରହିବା ଦରକାର । ଯଦି ପରିବାର ପିଲାକୁ ରଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ତେବେ ପ୍ରାଧିକାରୀମାନେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣି ପିଲାକୁ ପୁଣିଥରେ ତାର ପରିବାର ସହିତ ମିଶେଇବା ପାଇଁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଗୋଟିଏ ନାମ ଓ ଜାତୀୟତାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ପିଲାର ଜନ୍ମ ପଂଜିକରଣ କରେଇବା ଦ୍ୱାରା, ତାକୁ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଓ ନ୍ୟାୟଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସେବା ଗୁଡିକର ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଜନ୍ମ ପଂଜିକରଣ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ଓ ପୋଷଣରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗରେ ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ ଅଟେ ।

୩. ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ ସବୁପ୍ରକାର ହିଂସା ଓ ଶୋଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ଶାରିରୀକ, ଯୌନ, ଭାବନାତ୍ମକ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା, ବାଲ୍ୟ ବିବାହ, ଝିଅମାନଙ୍କର ଜନନାଙ୍ଗ କାଟିବା ବା ବିଗାଡିବା ଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଥାର ଶିକାର ହେଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷାଦେବା ପ୍ରଶାସନ, ସମାଜ ଓ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ ।

୪. ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ଭୟଙ୍କର କାମରୁ ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । କାମଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାରେ ଅବରୋଧ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁଆ ଶ୍ରମିକ, କଷ୍ଟକର କାମ ନିଶାପଦାର୍ଥର ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଚୋରୀ ଇତ୍ୟାଦି ନିକୃଷ୍ଟ କାମର ଲଗେଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୫. ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କୁ, ସେମାନଙ୍କର ଘରେ, ସ୍କୁଲରେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳରେ ଯୌନ ଶୋଷଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯୌନ ଶୋଷଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯିବା ଦରକାର । ଯୌନ ଶୋଷଣ ଓ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପୀଡିତ ପିଲାଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ ।

୬. ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଦୁର୍ବଳ, ବା ନଥାଏ । ସେଠାରେ ସହଜରେ ପିଲାଚୋରୀ ହେଇଥାଏ । ପିଲାଚୋରୀ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ସରକାର, ନାଗରିକ ସମିତି ଓ ପରିବାର ସମ୍ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ

ତଥା ପିଡୀତ ପିଲାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରର ରଖିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏଥିରେ ତାର ସର୍ବାଧିକ କଲ୍ୟାଣ ନିହିତ ରହିଛି ।

୭. ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନ୍ୟାୟ ବାଲ୍ୟ ଅଧିକାର ଉପରେ ଆଧାରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାଧୀନତାକୁ ଛଡେଇବା ସର୍ବଦା ଅନ୍ତିମ ଉପାୟ ହେବା ଉଚିତ୍ । ପିଡିତ ବା ଅପରାଧର ସାକ୍ଷୀ ଦେଇଥିବା ପିଲା ପାଇଁ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ଥାନ ଦେବା ଦରକାର ।

୮. ନଗଦ ସହାୟତା ତଥା ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ ସେବାଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ପରିବାରକୁ ଯୋଜି ରଖିବା ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

୯. ସମସ୍ତ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଜ୍ଞାନ ହାସଲ କରିବା, ସେମାନଙ୍କର କଥା ଶୁଣିବା, ଜାଣିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ନିଷ୍ପତ୍ତିରେ ଭାଗନେବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ଏହି ଅଧିକାରର ପୂର୍ତ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର, ହିଂସା ଓ ଶୋଷଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଲେଇଥାଏ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ନାଗରିକ ହେବାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଆଘାତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଯଦି ପିତାମାତା ବା ପରିବାରର ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ପିଲା ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବେ, ସେମାନଙ୍କର ପରିବେଶକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏବଂ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଶିକ୍ଷା ଦେବେ । ତେବେ ପଙ୍ଗୁ ହେବା ଓ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହେଉଥିବା ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ଆଘାତରୁ ପିଲାକୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ପିଲାଙ୍କୁ ନିଆଁ, ଚୁଲୀ, ଲ୍ୟାମ୍ପ, ଦିଆସିଲି ଏବଂ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉପକରଣ ଗୁଡିକଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଯଦି ପିତାମାତା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ପିଲା ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟିରଖିବେ ଓ ବାତାବରଣକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବେ, ତେବେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ ।

୨. ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ ରାସ୍ତା ଉପରେ ବା ରାସ୍ତା କଡରେ ଖେଳିବାକୁ ଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ରାସ୍ତା ପାର କଲାବେଳେ, ତାଙ୍କ ସହିତ କେହି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଇକେଲ ବା ମୋଟର ସାଇକେଲରେ ବସିଲାବେଳେ ସେମାନେ ହେଲମେଟ୍ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ । କୌଣସି ଗାଡିରେ ବସେଇ ନେଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ବସେଇବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ପିଲାମାନେ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରୁ କମ୍ ସମୟରେ ଓ ବହୁତ କମ୍ ପାଣିରେ ବି ବୁଡିଯାଇ ପାରନ୍ତି ଏମିତିକି ବାଥ୍ ଟବ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ।ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପାଣିରେ ବା ପାଣିର ଆଖପାଖରେ ଛାଡିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

୪. ପିଲାଙ୍କୁ ନିଆଁ, ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧା ହେଉଥିବା ଚୁଲୀ, ଗରମ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବିଜୁଳିର ଖୋଲାତାର ଇତ୍ୟାଦିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯାଇ, ପୋଡିଜଳି ଯିବାରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

୫. ମୁଖ୍ୟତଃ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଡିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଆଘାତ ଲାଗିଥାଏ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଉପରକୁ ଚଢିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ସିଢି, ବାଲକୋନୀ, ଛାତ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଖେଳିବା ଓ ଶୋଇବା ସ୍ଥାନକୁ ଅବରୋଧକର ଘେର ଲଗେଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯାହାଫଳରେ ସେମାନେ ପଡିଯିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ ।

୬. ଛୁରୀ, କଇଁଚି, ଧାରୁଆ ବା ମୁନିଆଁ ଜିନିଷ ଭଙ୍ଗା କାଚ ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କୁ ଗମ୍ଭୀର ଆଘାତ ଲାଗିଯାଇପାରେ । ଏସବୁ ଜିନିଷକୁ ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେଇଯାଇପାରେ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ ପିଲାଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୭. ଔଷଧ, ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ, କୀଟନାଶକ, ରଂଗ, ଏସିଡ୍, ତରଳ ସାର ଓ କିରୋସିନି ତେଲ ଭଳି ଇନ୍ଧନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ ପିଲାର ଦୃଷ୍ଟିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୮. ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସବୁ ଜିନିଷକୁ ପାଟିରେ ପୁରେଇ ଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଗଳାରେ ତାହା ଲାଗିଯାଏ । ପଇସା, ବୋତଲର ଠିପି, ନଟ୍ ବୋଲ୍ଟ୍, ବଟନ ଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେବେଳେ ଜିନିଷକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରି ଦେବା ଉଛିତ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ତାକୁ ସହଜରେ ଚୋବେଇ ପାରିବେ ଓ ଗିଳିପାରିବେ ।

ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି : ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜକୁ ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟ, ସଂଘର୍ଷ, ମହାମାରୀ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରକୋପର ପରିସ୍ଥିତିରେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପିଲା ଓ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନରଖାଯିବା ଜରୁରୀ । ଏଥିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା, ସମୁଚିତ ପୋଷଣ, ମାଆର କ୍ଷୀର, ହିଂସା, ଉତ୍ପୀଡନ ଓ ଦୁର୍ବିବ୍ୟବହାରରୁ ସୁରକ୍ଷା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ୍ ଅଟେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ, ବାଲ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ସ୍କୁଲ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଗୁଡିକରେ ଖେଳିବା ଓ ପଢିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁଠି କି ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁ କିଛି ସାମାନ୍ୟ ଓ ସ୍ଥିର ଥିବା ଅନୁଭୂତି ହେଉଥିବ । ମାତାପିତା ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ଲାଳନ ପାଳନ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଫଳରେ ସେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେ କରିବ ।

୧. ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବି ପିଲାକୁ ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିର ଅଧିକାର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଇଥାଏ । ଆପାତକାଳୀନ ସ୍ଥିତି, ତାହା କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ, ସଂଘର୍ଷ, ମହାମାରୀ-ଯାହାବି ହେଉ ଏହା ହିଁ ପିଲାପାଇଁ ସତ୍ୟ ।

୨. ପରିବାର ଏବଂ ସମାଜକୁ ଘର, ସ୍କୁଲ ଓ ସମାଜରେ ହେଉଥିବା ଆପାତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆଗୁଆ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସରଳ ପରିବେଶ ନେବାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ବସନ୍ତ, ହଇଜା, ନିମୋନିଆ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, କୁପୋଷଣ ଏବଂ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକ ଯୋଗୁ ପିଲା ମୃତ୍ୟୁ ହେଇପାରେ- ବିଶେଷତଃ ଆପାତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ।

୪. ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ମହାମାରୀ ହେବା ବା ତାର ପ୍ରକୋପର ତୀବ୍ରତା ବଢିବା ଏବଂ ଏହାର ଉଚିତ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଆପାତ କାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

୫. ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଭୟଙ୍କର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ, ମାଆମାନେ ଏପରିକି କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେଇଥିବା ମାଆମାନେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇ ପାରନ୍ତି ।

୬. ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଆପାତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ହେଉଥିବା ହିଂସାରୁ ରକ୍ଷା ହେବାର ଅଧିକାର ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା, ସରକାର, ନାଗରିକ ସମିତି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସଂଗଠନ, ସମାଜ ଓ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ହେଇଥାଏ ।

୭. ସାଧାରଣତଃ ପିତାମାତା ଓ ପିଲାର ପରିବାରର ବୟସ୍କ ସଦସ୍ୟମାନେ ପିଲାକୁ ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଫଳରେ ପିଲା ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ମନେକରେ । ଯଦି ପିଲା ପରିବାରଠାରୁ ଅଲଗା ହେଇଯାଏ, ତେବେ ତାକୁ ପରିବାର ସହିତ ମିଶେଇବା ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିରେ ହିଁ ତାର ସର୍ବାଧିକ କଲ୍ୟାଣ ହେଇଥାଏ ।

୮. ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଏବଂ ସଶସ୍ତ୍ର ସଂଘର୍ଷ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବିଘଟଣ ଏବଂ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ପିଲାଙ୍କ ମନରେ ଡର ଓ କ୍ରୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହଏ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଓ ସ୍ନେହର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସୁରକ୍ଷିତ ପରିବେଶ ଦେବା ଓ ସାଧାରଣ ଗତିବିଧି ଜାରୀ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ହିସାବରେ ଭାଗନେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୯. ଆପାତକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ପିଲାର ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଥାଏ । ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ବାଲ୍ୟ-ଅନୁକୂଳ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭାବନା ମଜବୁତ୍ ହୁଏ ଓ ସେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୁଷ୍ଚିନ୍ତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରେ ।

୧୦. ବାରୁଦ ସୁଡଙ୍ଗ ଓ ଫାଟନଥିବା କମ୍ ବହୁତ ଭୟଙ୍କର ହେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଛୁଇଁବା, କିମ୍ବା ନଜାଣି ଏହା ଉପରେ ପାଦ ପକେଇ ଦେଲେ ଏହା ଫାଟି ଯାଇପାରେ ଏବଂ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଯାଇପାରେ । ବା ଲୋକମାନେ ପଙ୍ଗୁ ହେଇଯାଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ କେବଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିବା ଅଂଚଳରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାତ ବସ୍ତୁଗୁଡିକ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।