

ମାସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚନା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାଞ୍ଚ

	ଦିବସ	ତାରିଖ
୧. ମାସିକ ଚିକାକରଣ ଦିବସ
୨. ମାସିକ ମମତା ଦିବସ
୩. ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ
୪. ଗାଁ କଲ୍ୟାଣ ସମିତି ବୈଠକ
୫. ସଚେତନତା ରାଲି
୬. ଗାଁ ପରିମଳ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
୭. ପ୍ରତିମାସର ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାଦିବସ
୮. ପ୍ରତିମାସର କିଶୋରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଲୋଚନାଚକ୍ର
୯. ପ୍ରତିମାସର ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାଞ୍ଚ ପାଇଁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା

ମେଲେରିଆ

ମଶାରି ଟାଣି ଶୋଇବ, ନଥିବ ମେଲେରିଆ ଜ୍ୱରକୁ ଭୟ ।
ବାଡ଼ିବଗିଚା ଘରଦ୍ୱାରକୁ କଲେ ନିତି ପରିସ୍କାର, ମଶାମାଛି ମୁଣ୍ଡ ଆଉଁସି ଦୂରୁ ହେବେ ନମସ୍କାର ।
ସନ୍ଧ୍ୟା ଓ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଘରେ ଲିମ୍ପପତ୍ର ଧୁଆଁ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
ଜ୍ୱର ହେଲେ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ଓ ଔଷଧ ଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖାଆନ୍ତୁ ।

ଡାଇରିଆ

- ① ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ① ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସିଝା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଡାଇରିଆରୁ ମୁକ୍ତି ପାଆନ୍ତୁ ।
- ① ନଳକୂପ ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ① ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା ପରିସ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ।
- ① ହାତସଫା କରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ① ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ପିଆନ୍ତୁ ।

ପକ୍ଷୀ

- ① ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା 'ଡବସ୍' ।
- ① ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ବଂଶଗତ ନୁହେଁ ଏଣୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀକୁ ବାଞ୍ଛନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ① ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିକ୍ଷଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ

ପୁଷ୍ଟିହୀନତା

- ① ଶିଶୁକୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ, ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦୂର କରନ୍ତୁ ।
- ① କେବଳ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ① ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ/ ଘିଅ/ ଲହୁଣି ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରନ୍ତୁ ।

ମା କ୍ଷୀର

- ① ନବଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ ମା କ୍ଷୀର ହିଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର ।
- ① ଜନ୍ମ ଠାରୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ① ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା'ର କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ହିଁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସୁସ୍ଥ ମା ଓ ସୁସ୍ଥ ସନ୍ତାନ

- ① ମା ଓ ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଖାତା ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ① ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ତିନିଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ ।
- ① ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ଚିତ୍ତାନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଲୌହ ବଟିକା ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ① ଗର୍ଭକ୍ଷ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆଧାର, ମା ଖାଇଥିବା ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାର ।
- ① ନବଜାତ ଶିଶୁ ହେଉଛି ଘରର ପ୍ରାଣ, ଦିଅନ୍ତୁ ସ-ର୍ବ୍ଣ ସ୍ନେହ ଓ ଧ୍ୟାନ ।



- : ସୌଜନ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ଚିନ୍ତା : -

ପ୍ରସ୍ତୁତକର୍ତ୍ତା - ଶକ୍ତି ଅନୁଷ୍ଠାନ,

ସହଯୋଗ - ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ, ରାମନାଗୁଡ଼ା ।

ସହାୟତା - ସି.ଏମ୍.ଏ.ଆଇ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ।

N.B. : Indicative Health Messages, Published for Public Interest