मॉड्यूल
7

समूह के साथ संचार

समयः दो घंटे

परिचय

समूह संचार ज़मीनी स्तर पर कार्य करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के कार्य का एक अहम हिस्सा है। समूह संचार पर केन्द्रित इस मॉड्यूल के माध्यम से स्वास्थ्य कार्यकर्ता समूह बैठकों के आयोजन तथा संचालन से संबंधित जानकारियां तथा कौशल प्राप्त कर पाएंगे। यह मॉड्यूल समूह संचार के लाभों, विशेषकर लोगों के स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों में बदलाव लाने में इसके महत्व को रेखांकित करता है।

मॉड्यूल में रोल प्ले के माध्यम से समूह चर्चाओं के फेसिलिटेशन/संचालन में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की भूमिका तथा समूह संचार के लिए ज़रूरी कौशलों तथा मूल्यों के बारे में तो गहन चर्चा हुई ही है, साथ ही बैठने की व्यवस्था, बैठकों का समय तथा अवधि, प्रतिभागियों की संख्या जैसी व्यावहारिक बातों पर भी ध्यान दिया गया है।

इस श्रृंखला के प्रत्येक मॉड्यूल की तरह इस मॉड्यूल में भी स्वास्थ्य संबंधी एक विषय (डायरिया प्रबंधन) का सन्दर्भ लिया गया। इस प्रकार, इस प्रशिक्षण सत्र में स्वास्थ्य कार्यकर्ता समूह संचार की बारीकियों को समझने के साथ–साथ डायरिया प्रबंधन से जुड़े संदेशों को भी दोहरा सकेंगे।

सत्र के उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागीः

- बता सकेंगे कि समूह के साथ संचार करने (या समूह बैठकों का आयोजन करने) में क्या–क्या दिक्कतें आती हैं।
- बता सकेंगे कि समूह बैठक का संचालन करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की क्या भूमिका है। इसके लिए उसमें कौन से कौशल होने जरूरी है।
- बता सकेंगे कि अच्छी समूह बैठक आयोजित करने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए।
- समूह बैठकों का फेसिलिटेशन/संचालन बेहतर तरीके से कर पाएंगे।
- डायरिया प्रबंधन से जुड़े जरूरी संदेशों को दोहरा पाएंगे।

सत्र की प्रक्रिया

चरण 1
सत्र के प्रारम्भ में सभी प्रतिभागियों का स्वागत व अभिवादन करें तथा सत्र में शामिल होने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। एक गीत के साथ सत्र का प्रारम्भ करें।

चरण 2
समूह को पिछले प्रशिक्षण सत्र के बारे में याद दिलाएं। पूछें कि उसमें की गई चर्चा के आधार पर क्या किसी प्रतिभागी ने कोई कदम उठाए हैं। किसी भी प्रतिभागी की अच्छी और सकारात्मक पहल के लिए उसकी सराहना करें। यदि पिछले सत्र के बारे में कोई प्रश्न हों तो उनके उत्तर दें। चर्चा को संक्षिप्त रखें। वर्तमान सत्र के विषय के बारे में बताएं।

चरण 3
इस बात पर ज़ोर देते हुए कि समूह बैठकें स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (सहिया, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या ए.एन.एम.) के कार्य का एक अहम हिस्सा है, प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वे अपने काम के दौरान माता समूहों या अन्य समूहों के साथ बैठकें करती हैं। समूह बैठकों से संबंधित उनके अनुभवों पर चर्चा करें। सकारात्मक तथा हौसला बढ़ाने वाले अनुभवों से शुरूआत करें। इसके बाद प्रतिभागियों से पूछें कि समूह बैठकों के दौरान उन्हें किन–किन परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

समूह बैठकों का आयोजन तथा संचालन करने में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को कई समस्याएं आती हैं। इनमें से कुछ निम्न हैं:
- समूह बैठकें सही समय पर शुरू नहीं हो पाती
- बैठकों में संख्या कम रहती है
- बैठकों के बीच में अवांछित लोग आ जाते हैं
- एकाध लोग ही बैठक की प्रक्रिया में हावी हो जाते हैं, वही लोग ज्यादा बोलते हैं, जबकि बाकी लोग चुपचाप रहते हैं
- कुछ लोग बोलने की इच्छा होने के बावजूद संकोच का अनुभव करते हैं
- कोई एक अनिच्छुक व्यक्ति बैठक से उठकर चला जाता है; उसकी देखा–देखी दूसरे भी उठकर जाने लगते हैं
- लोग बैठकों में होने वाली चर्चा को गंभीरता से नहीं लेते
- विषय से हटकर चर्चा होने लगती है

चरण 4
प्रतिभागियों से पूछें कि समूह बैठकों या समूह संचार के क्या लाभ हैं। निम्न पर चर्चा करें:
- सभी को समूह के बीच सीधे अपनी बात रखने का अवसर मिलता है
- लोगों को एक–दूसरे के निकट आने का अवसर मिलता है
- लोग अपने विचारों का सभी के साथ आदान–प्रदान कर पाते हैं
- किसी भी विषय के अलग–अलग पक्ष सामने आते हैं। इन पर चर्चा करके सहमति भी बनाई जा सकती है
- अपनी बात समूह के सामने रख लेने पर लोगों में संतुष्टि का भाव आता है; उन्हें यह भी लगता है कि वे महत्वपूर्ण हैं; उनकी बात भी सुनी जाती है

चरण 5

इस बात पर जोर दें कि समूह संचार किस प्रकार लोगों के स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारों में बदलाव लाने में मददगार हो सकता है। निम्न पर चर्चा करें:

- समूह बैठक में हुई चर्चा से विषय के बारे में नई जानकारी प्राप्त होती है, इससे लोगों में नए व्यवहार को अपनाने की इच्छा उत्पन्न होती है
- व्यवहार के बारे में आवश्यक जानकारी प्राप्त होती है
- व्यवहार परिवर्तन के लिए जरूरी है कि लोग उस व्यवहार के विभिन्न पक्षों पर खुलकर बात करें; समूह चर्चा में ऐसा करना आसान हो जाता है
- किसी भी विषय के बारे में लोगों के प्रश्नों, शंकाओं तथा भ्रान्तियों का निदान आसानी से हो जाता है
- व्यवहार परिवर्तन के लिए जरूरी है कि व्यक्ति को आवश्यक कौशल भी प्रदान किए जाएं; समूह चर्चा में जानकारी के साथ–साथ कुछ कौशलों का भी आदान–प्रदान किया जा सकता है; उदाहरण के लिए डायरिया पर चर्चा के दौरान साबुन से हाथ धोने के सही तरीके का प्रदर्शन किया जा सकता है
- कई बार समूह चर्चा/समूह बैठकों के दौरान लोग किसी विषय पर सामूहिक रूप से कार्य करने के लिए सहमत भी हो जाते हैं, इससे व्यवहार परिवर्तन के लिए अनुकूल माहौल बनाना आसान हो जाता है
- निरंतर चर्चा से व्यवहार को बीच में छोड़ देने यानी ड्राप आउट हो जाने की संभावना कम हो जाती है

चरण 6

6 सदस्यों को 1 समूह बनाएं। उन्हें समूह संचार के नियमों तथा कौशलों का प्रदर्शन करते हुए रोल–प्ले करने को कहें। इनमें से एक प्रतिभागी को सहिया की भूमिका निभानी होगी, जबकि शेष सभी माता समूह की महिलाओं की भूमिका में होंगे। इसके अलावा 2 अन्य प्रतिभागी पर्यवेक्षक की भूमिका के लिए चुनें। इन्हें बैठक की प्रक्रिया का अवलोकन करते रहना है तथा रोल–प्ले पूरा होने के बाद अपने अवलोकन प्रस्तुत करने हैं।

समूह संचार चर्चा का विषय

बरसात का मौसम चल रहा है। गांव के तमाम बच्चों को बार–बार डायरिया हो रहा है। गांव की सहिया ने यह महसूस किया कि लोगों में डायरिया के कारणों, उपचार तथा बचाव को लेकर सही जानकारी का अभाव है। खासकर इसके कारणों को लेकर कई भ्रांतियां हैं। उसने तय किया कि इस बार माता समूह की बैठक में वह इन विषयों पर चर्चा करेगी।

प्रतिभागियों को बताएं कि उन्हें डायरिया, इसके कारणों, उपचार तथा बचाव पर समूह में चर्चा करनी है। स्पष्ट करें कि इस सत्र में हम समूह में संचार करना सीख रहे हैं। चूंकि स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा समूह के साथ की जाने वाली बैठक किसी एक विषय पर ही केन्द्रित होनी चाहिए, इसलिए हमने डायरिया का विषय लिया है। इस रोल–प्ले के बाद समूह के साथ संचार करने के तरीकों और कौशलों पर मुख्य रूप से चर्चा होगी, न कि डायरिया से जुड़े संदेशों पर।

रोल प्ले करने वाले प्रतिभागियों से कहें कि वे जिस तरह से माता समूहों तथा अन्य समूहों के साथ बैठकें करते हैं, उसी का प्रदर्शन रोल–प्ले में करने का प्रयास करें।

चरण 7

समूह को तैयारी के लिए 10–15 मिनट का समय दें। तैयारी के बाद उन्हें रोल–प्ले करने को कहें। रोल–प्ले के प्रदर्शन के दौरान बाकि के प्रतिभागी दर्शक की भूमिका में रहेंगे।

चरण 8

रोल–प्ले के बाद समूह की सराहना करें। अब पर्यवेक्षकों को अपना फीडबैक प्रतिक्रिया देने को कहें। फीडबैक के जरूरी नियम – पहले प्रशंसा और फिर सुझाव – का ध्यान रखें। सबसे पहले पर्यवेक्षक अपना अवलोकन प्रस्तुत करेंगे। इसके बाद रोल–प्ले करने वाले समूह तथा अन्य प्रतिभागियों को फीडबैक देने को कहें। स्वयं अपना भी फीडबैक दें। चर्चा निम्न बिन्दुओं/प्रश्नों के आधार पर होगी:

**बैठक में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की क्या भूमिका थी?
क्या ज्यादातर समय वही बोल रही थी?**

समूह बैठकों/चर्चाओं में संचालक (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) की दोहरी भूमिका होती है। अपनी बात कहने के अलावा उसे चर्चा के संचालन के लिए भी एक प्रेरक/फैसिलिटेटर के रूप में कार्य करना पड़ता है। समूह चर्चाओं के संचालन में एक प्रेरक/फैसिलिटेटर को निम्न कार्य करने होते हैं:

- चर्चा को सही दिशा देना
- सभी की सन्तुलित एवं सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करना, कुछ गिने–चुने लोग चर्चा में हावी न हो जाएं
- माहौल को सहज बनाना
- स्वयं कम से कम बोलकर दूसरों को अधिक से अधिक बोलने के लिए प्रेरित करना
- सबको बोलने, अपनी बात रखने का अवसर देना
- यह सुनिश्चित करना कि किसी एक व्यक्ति द्वारा कही गई कोई बात दूसरों को बुरी या अपमानजनक न लगे; यदि ऐसी कोई बात हो तो विनम्रता से उस व्यक्ति को इसके बारे में याद दिलाना
- चर्चा के बीच में तथा अंत में मुख्य बातों/सन्देशों को दोहराना

समूह चर्चाओं का संचालन करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता में कौन-कौन से कौशल तथा मूल्य होने जरूरी हैं?

- समन्वय की कला
- सुनने की कला
- चर्चा का सारांश करना
- समय का प्रबन्धन करना
- लोगों के विचारों व भावनाओं का सम्मान करना, तथा सभी की सहभागिता सुनिश्चित करना
- आपसी संचार के लिए जरूरी अन्य कौशल

क्या सभी लोगों को अपनी बात रखने का अवसर मिल पा रहा था? यदि नहीं, तो इसके क्या कारण थे?

क्या समूह में कोई महिला ऐसी थी, जो अधिक बोल रही थी? ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने क्या किया? क्या समूह में कोई महिला ऐसी थी, जिसकी सहभागिता कम थी? ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने क्या किया?

- समूह चर्चा का संचालन करने वाले व्यक्ति (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी व्यक्तियों को अपनी बात रखने, प्रश्न पूछने या असहमति जताने का अवसर मिले। इसके लिए उसे सहज माहौल बनाना चाहिए।
- अक्सर समूह की प्रक्रिया में कुछ लोग बहुत हावी हो जाते हैं। संचालक (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) को इन लोगों के योगदान की प्रशंसा करते हुए उनसे आग्रह करना चाहिए कि वे दूसरों को भी अपनी बात रखने का अवसर दें।
- कुछ लोगों को अपनी बात रखने का अवसर मिल ही नहीं पाता, या फिर ये लोग संकोच करते हैं। ऐसे व्यक्तियों को अपनी बात रखने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

कहीं चर्चा विषय से भटक तो नहीं गई थी? ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता ने क्या किया?

अक्सर बैठकों के दौरान चर्चा अपने विषय से भटक जाती है। लोग अन्य विषयों पर बात करना शुरू कर देते हैं। ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को लोगों को याद दिलाना चाहिए कि चर्चा का विषय क्या है।

क्या बैठक का तरीका सही था? बैठक में क्या-क्या कठिनाईयां आईं और समूह के साथ बैठक करते हुए किन-किन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए?

यदि रोल-प्ले के दौरान ये बातें ठीक से निकल कर न आ पाएं, तो प्रतिभागियों से यह प्रश्न भी किया जा सकता है कि जब वे समूह के साथ बैठक करती हैं, तो किस तरह की दिक्कतें होती हैं

बैठने की व्यवस्था

- जहां तक हो सके, बैठने की व्यवस्था गोले में हो, या फिर इस तरह से हो कि सभी प्रतिभागी एक दूसरे को देख सकें।
- सभी प्रत्याशी मानसिक और शारीरिक रूप से सुविधाजनक अनुभव करें।
- बैठक के लिए ऐसे स्थान का चयन करें, जहां सभी प्रतिभागी आसानी से पहुंच सकें और बैठ सकें। जहां तक संभव हो, चर्चा के लिए खुले स्थान का प्रयोग न करें।
- बैठक की जगह साफ–सुथरी होनी चाहिए।
- बैठक के स्थान पर बहुत गर्मी या बहुत ठण्ड न हो।
- गर्मी के दिनों में पानी की व्यवस्था भी जरूरी है।

समय तथा अवधि

- बैठक का समय लोगों की सुविधा के अनुसार तय करना चाहिए, न कि अपनी सुविधा से। लोगों के घर में काम करने, जानवरों को चारा डालने और दूध दुहने का तथा खेतों पर काम करने के समय बैठकें नहीं होनी चाहिए। त्योहारों आदि के दिन बैठक रखने से बचना चाहिए।
- बैठक की अवधि 1 से 2 घण्टे तक हो सकती है क्योंकि 1 घंटे से कम अवधि की बैठक में अच्छे से चर्चा नहीं हो पाती।
- संचालक (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) को यह ध्यान रखना चाहिए कि बैठकें अपने निर्धारित समय से प्रारम्भ हो जाएं, ताकि समय से आने वाले लोगों को ज्यादा न रुकना पड़े।

अगली बैठक के बारे में सूचना

अगर अगली बैठक का दिन, स्थान तथा विषय तय हो, तो बैठक के अन्त में इसके बारे में भी सूचना देनी चाहिए।

प्रतिभागियों की संख्या

समूह बैठक के लिए प्रतिभागियों की संख्या 10–12 से अधिक नहीं होनी चाहिए। बड़े समूहों में सभी व्यक्तियों को अपने विचार रखने का अवसर नहीं मिल पाता। साथ ही चर्चा के संचालन में भी कठिनाई आती है।

समूह चर्चा से पहले स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को क्या तैयारियां करनी चाहिए?

- बैठक का विषय पहले से तय करना तथा इसके बारे में पहले से पढ़ कर तैयारी से जाना जरूरी है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को लोगों द्वारा पूछे जाने वाले संभावित प्रश्नों की सूची भी बना लेनी चाहिए, और इनके उत्तर तैयार कर लेने चाहिए।
- अगर समूह बैठक में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को फ्लिप बुक, पोस्टर आदि संचार के किसी साधन का प्रयोग करना है, तो उसमें दी गई जानकारी को भी पूरी तरह से समझ लेना चाहिए।
- अगर संभव हो तो बैठक से पहले एक बार फिर से सभी को बैठक के समय तथा स्थान के बारे में याद दिलाना चाहिए। अक्सर अपने कामकाज में व्यस्त होने के कारण लोग बैठक के बारे में भूल जाते हैं।
- साफ–सफाई, पानी आदि की व्यवस्था सुनिश्चित कर लेनी चाहिए।
- बैठक के प्रारम्भ में सभी का अभिवादन करते हुए उनका हाल–चाल पूछना जरूरी है। इसके बाद सभी लोग मिलकर एक गीत के साथ शुरुआत कर सकते हैं।

क्या बैठक में डायरिया से संबंधित सभी संदेशों पर चर्चा हुई?
कोई महत्वपूर्ण सन्देश छूटा तो नहीं, या कोई सन्देश गलत तो नहीं दिया गया?
इसके लिए निम्न जानकारी का संदर्भ लें:

डायरिया एक जानलेवा बीमारी

- अक्सर लोग डायरिया को बहुत गंभीरता से नहीं लेते। उन्हें लगता है कि बच्चों तो दस्त होते ही रहते हैं और स्वयं ही ठीक भी हो जाते हैं।

- लेकिन डायरिया बेहद खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। यह दुनिया भर में बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण है।
- डायरिया से बच्चे के शरीर में पानी, नमक और तमाम दूसरे जरूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, जो बच्चे के लिए जानलेवा भी हो सकती है।
- एक बार डायरिया होने पर बच्चे का शरीर कमज़ोर और कुपोषित हो जाता है, उसकी बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है, और उसे किसी भी बीमारी का संक्रमण आसानी से हो जाता है। बार–बार बीमार होने से बच्चा और भी कुपोषित तथा कमज़ोर होता चला जाता है।

डायरिया के कारण

- बहुत से लोगों का यह मानना है कि बच्चे को नज़र लगने से, स्तनपान कराने वाली माता द्वारा खान–पान में लापरवाही करने से, मां को ठंड लगने से, ठंडे असर वाली या खट्टी चीज़ें खाने से, गर्मी से आकर बच्चे को दूध पिलाने से या बच्चे के दांत आते समय स्वाभाविक रूप से दस्त होते हैं। ये सभी भ्रांतियां हैं।
- असल में डायरिया का प्रमुख कारण है डायरिया फैलाने वाले कीटाणु/रोगाणु। ये कीटाणु हमारे पैखाने में मौजूद रहते हैं।
- जब ये कीटाणु मक्खियों, भोजन, पानी, हमारे हाथों से या अन्य किसी तरीके से हमारे भोजन तक और फिर भोजन के द्वारा पेट में पहुंचते हैं तो डायरिया होता है। कुल मिलाकर जब किसी न किसी प्रकार ये रोगाणु हमारे मुंह में चले जाते हैं, तो हमें डायरिया हो जाता है।

ओ.आर.एस. और जिंक

- दस्त शुरू होते ही बच्चे को डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा प्रमाणित ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल) तथा जिंक की गोलियां देना शुरू कर देना चाहिए।
- ओ.आर.एस. का घोल दस्त से बच्चे के शरीर में होने वाले पानी, नमक तथा अन्य जरूरी पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है।
- ओ.आर.एस. के पैकेट आशा तथा ए.एन.एम. के पास, आंगनवाड़ी केन्द्रों और स्वास्थ्य केन्द्रों पर तो मुफ्त मिलते ही हैं; साथ ही दवा की दुकानों से इन्हें खरीदा भी जा सकता है।
- ओ.आर.एस. का घोल बनाने के लिए ओ.आर.एस. के पैकेट का पूरा पाउडर एक साफ बर्तन में डाल कर उसमें एक लीटर साफ पानी मिलाएं। अगर पानी साफ न हो तो पूरी तरह से उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी इस्तेमाल करें।

- घोल बनाने के लिए ओ.आर.एस. के पैकेट के पाउडर का एक बार में ही इस्तेमाल करना चाहिए। एक बार बनाए गए घोल का उपयोग 24 घंटे तक ही करना चाहिए।
- डायरिया में बच्चे को ओ.आर.एस. घोल के साथ–साथ जिंक की गोली भी 14 दिन तक देनी चाहिए।
- जिंक की गोली डायरिया को जल्दी ठीक करने में मदद करती है। साथ ही बच्चे को जिंक की खुराक 14 दिन तक देने से अगले दो माह तक डायरिया होने की सम्भावना कम हो जाती है।
- 2 माह से 6 माह तक के बच्चों को जिंक की आधी–आधी गोली (10 मि. ग्रा.) मां के दूध में घोलकर सुबह–शाम देनी चाहिए।
- 6 माह से 5 साल तक के बच्चों को जिंक की एक–एक गोली (20 मि. ग्रा.) साफ पानी या मां के दूध में घोलकर सुबह–शाम देनी चाहिए।

डायरिया होने पर ज्यादा स्तनपान, ज्यादा तरल पदार्थ

- दस्त लगते ही बच्चे को तरल पदार्थ कुछ ज्यादा मात्रा में पिलाने चाहिए। मां द्वारा बच्चे को पहले से अधिक बार स्तनपान कराना चाहिए। साथ ही सामान्य खाना खिलाते रहना चाहिए।
- छः माह की उम्र तक बच्चे को सिर्फ मां का दूध देना चाहिए। इसके बाद भी कम से कम दो साल तक बच्चे को मां का दूध जारी रखना चाहिए। छः माह तक सिर्फ स्तनपान करने वाले बच्चे को डायरिया होने का खतरा कम रहता है।

टीके और विटामिन-ए

- बच्चे को हर छः माह पर विटामिन–ए का घोल पिलाना चाहिए। विटामिन–ए का घोल बच्चे को डायरिया से बचाने में मदद करता है।
- खसरे से बच्चे को अक्सर डायरिया हो जाता है। इसलिए बच्चे को खसरा और दूसरे टीके समय से लगवाने चाहिए।

साबुन से हाथ धोना

- बहुत से लोग खुद शौच करने और बच्चे की शौच धुलाने के बाद केवल पानी से हाथ धो लेते हैं, साबुन का इस्तेमाल नहीं करते। जबकि कुछ लोग अब भी हाथ धोने के लिए राख या मिट्टी का प्रयोग करते हैं। अधिकतर लोग खाना खाने, बच्चे को खिलाने, खाना बनाने और परोसने से पहले अपने हाथ नहीं धोते।
- डायरिया फैलाने वाले कीटाणु/रोगाणु हमारे हाथों से होकर मुंह तक पहुंचते हैं। इसलिए स्वयं शौच करने तथा बच्चे की शौच धुलाने के बाद; स्वयं भोजन करने के पहले और बच्चे को भोजन कराने से पहले; भोजन पकाने या परोसने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने चाहिए। इससे डायरिया का खतरा कम हो जाता है।

शौचालय का प्रयोग तथा साफ-सफाई

- खुले में शौच से डायरिया का खतरा बढ़ जाता है। हर घर में शौचालय होना चाहिए, और हर बार शौच के लिए उनका इस्तेमाल भी किया जाना चाहिए।
- लोग बच्चे के मल को गंदा नहीं मानते। लेकिन बच्चे के मल में भी दस्त समेत तमाम बीमारियों के कीटाणु होते हैं। अगर बच्चा शौचालय से बाहर कहीं शौच करे तो उसके मल को शौचालय में डाल देना चाहिए, या मिट्टी में दबा देना चाहिए। इसके बाद साबुन और पानी से हाथ जरूर धो लेने चाहिए।
- घर में तथा आस–पास साफ–सफाई रखनी चाहिए। खाना बनाने और पीने के लिए साफ और सुरक्षित पानी ही इस्तेमाल करना चाहिए। पानी तथा खाने–पीने की चीज़ों को ढक कर रखना चाहिए।

खतरे के लक्षण

डायरिया के दौरान अगर बच्चे में निम्न लक्षण दिखाई दें, तो बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। निम्न सभी खतरे के लक्षण हैं:

- जल्दी–जल्दी कई बार पतले और ज्यादा मात्रा में दस्त हों (एक घंटे में दो–तीन बार)
- पैखाने में खून आए
- बार–बार उल्टी हो
- बुखार हो
- खाने की इच्छा न हो
- आंखें धस जाएं
- बच्चा 24 घंटे में 6 बार से कम पेशाब करे
- बच्चा कमजोर या सुस्त दिखाई दे
- बच्चे को बहुत अधिक प्यास लगे
- तरल पदार्थ पीने की इच्छा न हो
- खतरे के ये लक्षण न दिखने के बाद भी दो हफ्ते से ज्यादा समय तक दस्त होते रहें

चरण 9

व्यवहार परिवर्तन में समूह बैठकों के महत्व को रेखांकित करते हुए प्रतिभागियों से सत्र की प्रमुख सीखों को दोहराने को कहें और धन्यवाद देते हुए सत्र का समापन करें:

- समूह बैठकों/चर्चाओं में संचालक (स्वास्थ्य कार्यकर्ता) की दोहरी भूमिका होती है, अपनी बात कहने के अलावा उसे चर्चा के संचालन के लिए भी एक प्रेरक/फैसिलिटेटर के रूप में कार्य करना पड़ता है, उसके कार्यों में शामिल हैं– चर्चा को दिशा देना, सभी की सहभागिता बनाए रखना, सभी को अपनी बात रखने के लिए प्रेरित करना तथा इसका अवसर भी देना, माहौल को सहज बनाना तथा मुख्य बातों/सन्देशों को दोहराना आदि।
- बैठक का संचालन करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को समन्वय की कला, सुनने की कला, बातचीत का सारांश करना, समय प्रबंधन आदि कौशलों का प्रयोग करना पड़ता है, लोगों के विचारों व भावनाओं का सम्मान करना समूह चर्चा के लिए एक जरूरी मूल्य है।
- एक अच्छी समूह चर्चा/बैठक आयोजित करने के लिए बैठने की उचित व्यवस्था करना, प्रतिभागियों की सही संख्या रखना, बैठक के समय तथा अवधि का ध्यान रखना आदि जरूरी है।
- दस्त दुनिया भर में बच्चों की मौत का सबसे बड़ा कारण है। इससे बच्चे के शरीर में पानी, नमक और तमाम दूसरे ज़रूरी पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, और बच्चे की बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है
- दस्त शुरू होते ही बच्चे को डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा प्रमाणित ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल) तथा जिंक की गोलियां देना शुरू कर देना चाहिए। साथ ही तरल पदार्थ कुछ ज्यादा मात्रा में पिलाने चाहिए; पहले से ज्यादा बार स्तनपान कराना चाहिए, और पहले की तरह खाना खिलाते रहना चाहिए। छः माह की उम्र तक बच्चे को सिर्फ मां का दूध देना चाहिए।
- स्वयं शौच करने तथा बच्चे की शौच धुलाने के बाद, स्वयं भोजन करने के पहले और बच्चे को भोजन कराने से पहले, भोजन पकाने या परोसने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने चाहिए।

- शौच करने तथा बच्चे की शौच धुलाने के बाद या स्वयं भोजन करने के पहले और बच्चे को भोजन कराने से पहले या भोजन पकाने या परोसने से पहले साबुन से अच्छी तरह हाथ धोने चाहिए। इससे दस्त का खतरा कम हो जाता है।
- हर बार शौच के लिए शौचालय का इस्तेमाल करना चाहिए, घर में तथा आस–पास साफ–सफाई रखनी चाहिए और साफ–सुरक्षित पानी ही इस्तेमाल करना चाहिए।
- प्रतिभागियों को बताएं कि इस सत्र में हमने समूह बैठकों का आयोजन तथा संचालन बेहतर तरीके से करना सीखा।
- इसके लिए हमने डायरिया का विषय लिया, लेकिन बैठक के लिए स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वच्छता आदि से संबंधित कोई भी विषय लिया जा सकता है।

नोट्स

नोट्स

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
झारखण्ड सरकार
unicef
unite for children