କ) ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ମଇଳା ଡାଲାରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ମଇଳା ପକାଇବ ଚିହ୍ନ ।
ଖ) ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, କେଉଁ ଗୋଷ୍ଠୀକେନ୍ଦ୍ର ବା ସ୍ଥାନର ନାମ କୁହ ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ।

For paper waste   *For Biodegradable waste*   *For Non-Biodegradable waste*

ଭାଗିଦାରୀ କର୍ମସୂଚୀ:

ସମରକାରଙ୍କର ନୈତିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି କେତକ ନାଗରିକ ସୁବିଧା ଯଥା: ଜଳ, ବିଦ୍ୟୁତ୍, ରାସ୍ତା ଓ ମଇଳା ନିଷ୍କାସନ ସ୍ଥାନର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇବା । ତଥାପି ସାଧାରଣ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଏଗୁଡ଼ିକର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା । ଏହି ଭାବନାକୁ ଆଗେଇ ନେଇ ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର 'ଭାଗିଦାରୀ' ନାମକ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସଂସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଭାଗନେବେ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି । ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ ନାଗରିକ ସଂଗଠନ ଯଥା ରେସିଡେଣ୍ଟ ଓ୍ୱେଲ ଫେୟାର ଆସୋସିଏସନ (RWAS)ଏବଂ ମାର୍କେଟିଂ ଓ ଟ୍ରେଡରର୍ସ ଆସୋସିଏସନ୍ (MTAS)ମଧ୍ୟରେ ଉକ୍ତ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧାରଣ ନାଗରିକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩୨.୨

୧. ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାପାଇଁ ସରକାର ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ତାଲିକା କର ।

____

୨. ସାମିର୍ନା'ର ଘରର ଲୋକମାନେ ଭଲ ଘର ସଜାଇ ପାରନ୍ତି ।
ଗାଧୁଆଘରଟି ଶୋଇବା ଘର ଓ ରୋଷେଇ ଘର ପରି ପରିଷ୍କାର, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ସାମିନା ବାହାରକୁ ଯାଏ, ବାହାରର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ତା ନାକ ଫଟାଇ ଦିଏ । ତାର ଗୋଡ଼ ମଇଳା ଗଦାରେ ବୁଡ଼ିଯାଏ । ସ୍ଥାନୀୟ ସରକାରୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତା କିମ୍ବା ସାମିନାର ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ କେହି ହେଲେ ଯତ୍ନନେବାର ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ସେ ଭାରି ଦୁଃଖିତ ଏବଂ ଏହି ଅବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ସେ କିଛି କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ଏହି ଇଙ୍ଗିତ 'ଭାଗିଦାରୀ ପ୍ରେରଣା' ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପସ୍ଥାପିତ ହେବା ପରେ ସାମିନାକୁ ତିନୋଟି ମତାମତ ଦିଅ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ ପରିଷ୍କାର ରହିବେ ।

____

୩୨.୩ ରୋଗ

ଯେଉଁ ଅବସ୍ଥା ଶରୀରର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଆଣେ ତାକୁ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ବା ଗଳା ଦରଜ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା କ୍ୟାନ୍‌ସର ବା ଯକ୍ଷ୍ମାପରି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ

ହୋଇପାରେ ଯେକୌଣସି ବୟସରେ ଓ ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଶରୀରର କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଚିତ୍ର ୩୨.୪କୁ ଯତ୍ନର ସହ ଅନୁଧ୍ୟାନକର । ଜୀବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତୁମେ ଅଣ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛ, ଜନ୍ମଗତ ରୋଗ ଓ STI ବିଷୟରେ ଜନନ ଓ ବଂଶାନୁକ୍ରମ ଅଧ୍ୟାୟରେ ପଢ଼ିଛ । ନିମ୍ନ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନ ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କର ।

ରୋଗ

- କ) ଜନ୍ମଗତ ରୋଗ (ଜନ୍ମରୁ ରୋଗ)
- ଖ) ଅର୍ଜିତ ରୋଗ (ଜନ୍ମପରେ ରୋଗ)
  - ଗ) ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (ରୋଗକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଅନ୍ୟବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବ୍ୟାପେ)
  - ଘ) ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ)

ମାରାସମସ୍, ଆମୋ ବାୟାସିସ୍, ହାଇପରଟେନ୍‌ସନ, ମଧୁମେହ, ଡେଙ୍ଗୁ, ହେମୋଫିଲିଆ ରକ୍ତହୀନତା । କେଉଁ ଗୁରୋଟି ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ?

ଏଠାରେ ଆମେ କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ (communicable) ଓ ଅଣସଂକ୍ରାମକ (non-communicable) ରୋଗ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଯାହା ଏକ ଜାତୀୟ ଉଦ୍‌ବେଗ ।

୩୨.୩.୧ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ:

ସଂକ୍ରାମକରୋଗ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ରୋଗସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ, ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଆମଶରୀରକୁ ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରବେଶ କରି ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ ସଂସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ସଂଚରିତ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ବ୍ୟାପିବାର ମାଧ୍ୟମ (Method of Transmission)	
ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ	**ପରୋକ୍ଷ**
ରୋଗୀ ସହ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସର୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବିନ୍ଦୁ(Drplet) ସଂକ୍ରମଣ, ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା । ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାଆଠାରୁ ଫିଉଟସକୁ	ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ (Fomite) ଯଥା: ଶେଯ, ଖାଇବା ବାସନ, ଗାମୁଛା, ବାଇକ୍ (vector) ଯଥା ମଶା, ମାଛି ଓ ଅସରପା ପରି ପ୍ରସାରକବାୟୁରେଥିବା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବିନ୍ଦୁ କୁ ଆଘ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା

ଟିପ୍ପଣୀ

ତୁମେ ଜାଣ କି

ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ(Droplet ifection): ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶେ, ଛିଙ୍କେ କିମ୍ବା ଛେପ ପକାଏ, ତାହାର ଛେପ ଖଙ୍କାର ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ବହନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକ ଜଣେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେଲେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଶର୍ଦ୍ଦି, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଲହର କାଶ ଏବଂ ମିଳିମିଳା ପରି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି

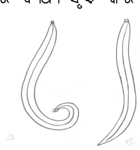
ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଏକ ନିର୍ଜୀବ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ରୋଗସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ବହନ କରେ ଏବଂ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଏହା ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିଥାଏ । ଏହି ପଦାର୍ଥ ଯେକୌଣସି ଜିନିଷ ହୋଇପାରେ ଯଥା: ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ, ଶୋଇବା ଜିନିଷ ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ।

ମାଛି ଅନ୍ୟ କୀଟ ପତଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ଜୀବାଣୁର ବାହା ହୋଇ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରେ ।

ବାହାକ: ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନିଜଦେହରେ ଆଶ୍ରୟ ଦେଉଥିବା ଅଣୁଜୀବ ନିଜେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ମାଇ ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା) । ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାକ ଶରୀରରେ ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇ ବଢ଼ନ୍ତି ଏବଂ ମଣିଷ ଦେହକୁ ବାହକ ରୂପରେ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଦେହକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।

ଯେକୌଣସି ପରିସ୍ଥିତରେ ରେଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦାୟୀ ବା ନିନ୍ଦା କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ମନେ ରଖିବା ଅତିଜରୁରୀଯେ HIV ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ହାତ ମିଳାଇଲେ, ଖାଇଲେ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ HIV ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ହାତମେଳାଇବା ବା ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇବାରେ ଦ୍ୱିଧା ବୋଧ ବା ଭୟ କରିବାର କାରଣ ନାହିଁ ।

ସାରଣୀ ୩୨.୧
କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ରୋଗ ନାମ, ରୋଗର ବାହାକ, ସଂଚାର ପ୍ରଣାଳୀ	ଲକ୍ଷଣ	ପ୍ରତିକାର ଓ ଚିକିତ୍ସା
୧.	ଆମୋବାୟାସିସ୍ ରେଗା: *ଏଣ୍ଟାମୋଇବା ହିଷ୍ଟୋଲିକା ନାମକ ଆଦିଜୀବକ ପରଜୀବି ଦ୍ୱାରା ବୃହଦଅନ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ* ରୋଗବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ: • ଜଳଦ୍ୱାରା, ମାଛି ଦ୍ୱାରା, ଅସରପା ପ୍ରଭୃତି, ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଳ, ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ରୋଗ ସଂଚରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।	ତଳିପେଟ ଦରଜ, ମଳବଦ୍ଧତା, ଝାଳ ଧରିବା, ଝାଡ଼ାସହ ଲାଳ ଏବଂ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା	ପ୍ରତିକାର: • ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ଧୋଇବା • ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ • ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା • ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଫଳ ପନିପରିବା ଧୋଇବା ଚିକିତ୍ସା: • ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଅଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍‌ସ ନେବା
୨.	ଆସ୍କାରିଆସିସ୍: *ଏହି ରୋଗ ଆସ୍କାରିସ୍ ଲୁମ୍ବ୍ରିକୋଏଡ୍‌ସ୍ (ଗୋଲ କୃମି) ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ରହିଥାନ୍ତି ।* ପ୍ରସାରଣ: ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମଳସହ ପରଜୀବୀର ଡିମ୍ବ ବାହାରି ଆସି ମାଟି, ଜଳ, ବୃକ୍ଷ ପ୍ରଭୃତିକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । ଆମୋବାୟୋସିସ୍ ପରି ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ସାଧାରଣ କାହିଁକି?	ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ, ବଦହଜମି, ପେଟ ବ୍ୟଥା । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ବ୍ୟଥା । ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।  ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ	ପ୍ରତିକାର: • ଆମାବାୟାସିସ୍ ପରି ପ୍ରତିକାର, ଚିକିତ୍ସା: • ଆର୍ଣ୍ଟିହେଲମିଂଥିକ ଔଷଧ

ଟିପ୍ପଣୀ

୩.	ମ୍ୟାଲେରିଆ: *ପ୍ଲାଜ୍‌ମୋଡ଼ିୟମ* ନାମକ ଆଦିଜୀବ ଦ୍ୱାରା ଏହା ବ୍ୟାପେ । ଏହା ନିଜ ଜୀବନ କାଳ ଦୁଇଟି ଅତିଥିସେବକ ଯଥା: ମଣିଷ ଓ ମଶା ଦେହରେ ଜୀବନ ଚକ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ: ମାଈ ଆନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ି ତାର ପରଜୀବୀକୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ଛାଡ଼ି ଦିଏ । ସୁସ୍ଥଲୋକର ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାରେ ଏହି ପରଜୀବୀ ବଢ଼ି ତାରସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ତେଣୁ RBC ରେ ବିଷ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଏହା ରହିଯାଏ ।	• ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ସହ ରୋଗୀ ଥରେ । ଜ୍ୱର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଆସେ, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଓ ବାନ୍ତି ସହ ଆସେ । • ଜ୍ୱର ୬-୧୦ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଜ୍ୱର ପରେ ଝାଳ ବାହାରେ ଓ ତାପମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଏ । *ସଂକ୍ରମିତ ମଶା କାମୁଡୁଥିବା ଚିତ୍ର*	ପ୍ରତିକାର: • କିରୋସିନ କିମ୍ବା ଲାର୍ଭା ଖାଉଥିବା ମାଛ ଦ୍ୱାରା ମଶା ଓ ଲାର୍ଭା ନିରାକରଣ କରାଯାଇପାରିବ । • ଘରର ଚାରିପଟେ ଜଳ ଜମିରହିବା ପାଇଁ ଦେବା ନାହିଁ । ମଶାରି ଭିତରେ ଶୋଇବା । • ଉଶାମରା ବତୀ ରାତିରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା । • ଦୁଆର ଓ ଝରକାକୁ ମଶାଜାଲି ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ କରିବା । ଚିକିତ୍ସା: • ଆଣ୍ଟିମାଲେରିଆ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ।
୪.	ଫାଇଲେରିଆସିସ୍ / ଏଲିଫାଣ୍ଟାସିସ୍: *ଏହି ରୋଗ whecheria bancrofit ଯାହା Ascaris ପରି ପରଜୀବୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ ।* ବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ: ମାଈ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।	• ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ପରଜୀବୀ ଗୁଡ଼ିକ *(paracites)* ଲସା*(lymbh)* କୋଷିକାରେ ରୁହନ୍ତି ଏବଂ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଯଥା ପ୍ଲୀହା ଓ ଯକୃତରେ ବଢ଼ିଥାଆନ୍ତି ।	ପ୍ରତିକାର: • ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ପ୍ରତିକାର । ଚିକିତ୍ସା: • ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ
୫.	ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର: *(hrealc bone fever)* ଏହା ଏକ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ: ମାଈ ଏଡ଼ିସ୍ ମଶାଦ୍ୱାରା ଏହା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।	• ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର • ପ୍ରବଳ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଆଖି, ମାଂସପେଶୀ, ସନ୍ଧି ଗୁଡ଼ିକ ବିନ୍ଧା ହେବା, ଭୋକ ନହେବା, ଛାତି ଓ ଏହାର ଉପରି ଭାଗରେ ଫୋଟକା ହୁଏ । • ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଜ୍ୱର ସହ ପାଟି, ଦାନ୍ତମୂଳ ଏବଂ ଚର୍ମରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା ଜଣାଯାଏ । • ପାଟି ପୋଡ଼େ, ଖୁବ୍ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ସହ ବା ରକ୍ତ ବିନା ବାନ୍ତି ହେବା ।	ପ୍ରତିକାର: • ମ୍ୟାଲେରିଆ ଓ ଫାଇଲେରିଆ ପରି ପ୍ରତିକାର ଚିକିତ୍ସା: • ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ । ମଶାମାନେ ଦିନବେଳା ସକ୍ରିୟ ଓ ଜମିରହିଥିବା ଜଳରେ ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି । ଦିନ ବେଳା ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
୬.	ଇନଫ୍ଲୁଏନଜା *(Flu)* ଏହା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଏକ ସଂକ୍ରମଣ । ବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ : ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ବା ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହି ଭୂତାଣି ଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ, ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଇନଫ୍ଲୁଏନଜା ଭୂତାଣୁ ରହି ଥାଆନ୍ତି । ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କାରୀ କ୍ଷମତା ନୂତନ ଭୂତାଣୁ ସହ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହେବା ଦରକାର । ତୁମେ *H5N1 (Bird Flu Virus)* ନାମ ଶୁଣିଥିବ ।	ଜ୍ୱର ୧୦୦°Fରୁ ୧୦୩° Fହୁଏ । ଗଳା ଦରଜ, କଫ, ଛିଙ୍କ, ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ଦେହ ଦରଜ ଓ କ୍ଲାନ୍ତ ହେବା । *ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ*	ପ୍ରତିକାର: • ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ କାଶେ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କେ ପାଟି ଓ ନାକ ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ୍ । • ରୋଗୀ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ମନା । • ଟୀକା ନେବା ଦରକାର ଚିକିତ୍ସା: • ରୋଗୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନେବା ଦରକାର • ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ଔଷଧ ନେବା ଦରକାର ।

(ଟୁକୁରା ପଦାର୍ଥ) ମଶା ପ୍ରଜନନ ସ୍ଥାନ

୭.	**ଯକ୍ଷ୍ମା:** ମାଇକୋ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିୟମ୍ ଟ୍ୟୁବ୍‌ର କ୍ୟୁଲୋସିସ୍ () ନାମ କ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ଏହା ହାଡ଼, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍, ଅନ୍ତନଳୀ, ମେରୁ ଦଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । **ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରଣାଳୀ(TB):** ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର, କଫ ଓ ଛିଙ୍କରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ବାୟୁରେ ଥାଅନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ବାୟୁକୁ ନିଶ୍ୱାସରେ ନେଲେ ରୋଗ ଜାତ ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ରୋଗୀ ସହ ଅଧିକ ଦିନ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ, ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ରୋଗୀ ରହିଲେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପି ଥାଏ ।	ଅଜ୍ଜର ଏବଂ କଫ ଦୀର୍ଘସମୟ ଲାଗିରହି ଥାଏ । କଫରେ ରକ୍ତ ପଡ଼େ, ଓଜନ କମିଯାଏ, ଛାତି ରେ କଷ୍ଟ ଲାଗେ, ଭୀଷଣ କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ, ରାତିରେ ଝାଳ ବାହାରେ, ଭୋକ ମରିଯାଏ । 	**ପ୍ରତିକାର:** • ବିସିଜି ଟୀକା ଜନ୍ମବେଳୁ ନେବା ଦରକାର • ରୋଗୀକୁ ନିରୋଳା ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଔଷଧ ଦେବା ଦରକାର • ବାସନ ଓ ଲୁଗାପଟା ନିୟମିତ ବିଶୋଧନ କରିବା ଦରକାର । **ଚିକିତ୍ସା:** • ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍‌ସ ୬-୮ ମାସ ନିୟମିତ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
			• *DOT* ଏକ ନିର୍ଭର ଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ତୁମପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ୩୨.୫

ତୁମେ କେବେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛ କି ? ତୁମେ ବା ତୁମ ଘର ବା ପଡ଼ୋଶୀ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୩୨.୩.୨ ସଂସ୍ପର୍ଶ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ଉପାୟ କଣ ? ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ସ୍ୱରୂପ କେତେକ ଉପାୟ ହେଲା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଚାରିପାଖ ସଫାସୁତୁରା ରଖିବା, ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଟୀକା ନେବା । ନିମ୍ନ ଖାଲିସ୍ଥାନରେ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ ଯାହାକି ଉପରେ ଲିଖିତ ହୋଇ ନାହିଁ ଲେଖ ।

୧. ____________________

୨. ____________________

ଉତ୍ତର: ତୁମେ କଣ ଖାଉଛ ଜାଣ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କର, ତୁମର ଶେଜ ଓ ଅନ୍ୟ କପଡ଼ା ନିୟମିତ ସଫାକର, ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମର ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିଥିଅ, ରୋଗୀ ସେବା କରୁଥିଲେ ତୁମର ହାତ ପରିଷ୍କାର କର ।

୩୨.୩.୩ ଅନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଓ ମେଦବହୁଳତା

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ବହୁ ବିବାଦ, ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ହଠାତ୍ ପଇସା ପାଇବା ପାଇଁ ଚାପ ଓ ଶକ୍ତି ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଅହରହ ଚାଲିଛି । ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବହୁତ ଚାପ ଥିବାରୁ ତାହା କ୍ରୋଧ ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସୁବିଧା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଯଥା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ହେତୁ ଲୋକ ମାନେ

ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଯଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ଅନେକ ରୋଗର ସରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଯଦିଓ ଏହିରୋଗର ଅନୁବଂଶୀକ କାରଣ ଅଛି ତଥାପି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ଯାପନ ହେତୁ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏହା ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବିଶୃଙ୍ଖଳତା ନାମରେ ପରିଚିତ ।

କାରଣ:

୧. **ବସିରହିବା ଜୀବନ ଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀ:** କମ୍ ବା ଆଦୌ ଶାରିରୀକ ପରିଶ୍ରମ ନ କରିବା, ବାହାରେ ଖେଳ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭାବ, ଅତ୍ୟଧିକ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇବା ପ୍ରଭୃତି ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗର କାରଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

୨. **ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ:** ସୁବିଧାରେ ମିଳୁଥିବା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଯେଉଁଥିରେ ଚର୍ବି ଓ ଚିନି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ବରଜର, କେକ୍, ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ପ୍ରଭୃତି ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀକୁ ମେଦ ବହୁଳତାର ଶିକାର କରୁଛି । ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ରୁଟି, ଭାତ, ଡାଲି ଓ ପନିପରିବା ଦ୍ୱାରା କ'ଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୁଷ୍ଟି ମିଳିପାରିବ ନାହିଁ ?

୩. **'A' ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ:** ନିଜେ ଭଲ ନକରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଭଲ କରୁଛୁ ଭାବନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ରାଗି ଯାଆନ୍ତି ଓ ଅତି ସହଜରେ ନିରୁତ୍ସାହିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅସହିଷ୍ଣୁ ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ଦୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

୪. **ଘର ଇତିହାସ:** ଘରେ କାହାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ଥିଲେ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇ ନଥାଆନ୍ତି ।

ନିବାରଣ:

- ଜୀବନଶୈଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଶୃଙ୍ଖଳତାର କାରଣକୁ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆଣିବା ।
- ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ କରିବା
- ଜଙ୍କଫୁଡ୍‌ରୁ ନିବୃତ ରହିବା, ପନିପରିବା, ଜଳ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ।
- ଚାପମୁକ୍ତ ହେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ଓ ସକରାତ୍ମକ ଭାବ ରଖିବା
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କପି ନକରି ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନରେ ବ୍ରତୀ ହେବା ।
- ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିବେଶୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ।

ଏହା ଗୁପ୍ତ ନୁହେଁ ଯେ ଚାପ (ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ଦୁଃଖ, ମନସ୍ତାପ) ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ଦବେଇ ଦିଏ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ତେଣୁ ଚାପରୁ କିପରି ମୁକ୍ତହେବା ଆମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

ପାଠଗତପ୍ରଶ୍ନ ୩୨.୩

୧. ଫାଇଲେରିଆସିସ୍‌କୁ କାହିଁକି ଏଲିଫାଣ୍ଟାସିନ୍ କୁହାଯାଏ ?

୨. ତୁମେ ଜଣେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀକୁ କିପରି ଚିହ୍ନିବ? ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷଣ ଦର୍ଶାଅ।

---

୩. ନିମ୍ନ ସାରଣୀଟି ପୂରଣ କର:

ବ୍ୟାପିବା ପ୍ରଣାଳୀ	ରୋଗ
ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ	.... କ
ସଂକ୍ରମିତ ଏଡ଼ିଶ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା	.... ଖ
.... ଗ	ଆମୋବାୟାସିସ୍
.... ଘ	ମ୍ୟାଲେରିଆ

୪. ନିମ୍ନ ସାରଣୀ ପୂରଣ କର

ନିବାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ	ନିବାରିତ ରୋଗୀର ନାମ
୧) ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର	କ) .... ଖ) ....
୨) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ମଇଳା ନିଷ୍କାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା	ଗ) ....
୩) ବି.ସି.ଜି. ଟୀକା	ଘ) ....
୪) କଫ ଓ ଛିଙ୍କ ରୋକିବା	ଙ) .... ଚ) ....

୩୨.୪ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା: କେତେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ନିବାରଣ

ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ରୋଗ ବାହକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁ। ଅଧିକାଂଶ ବାହ୍ୟ ଆକ୍ରମଣ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଆମ ଶରୀର ସକ୍ଷମ। ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାର।

କ) ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

ଖ) ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି

କ) ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି: ଏହି ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମ କାଳରୁ ରହିଥାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଅନୁପ୍ରବେଶରୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କରେ। ଚର୍ମ ଏବଂ ଶ୍ଲୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲି ବାହ୍ୟ ଅନୁପ୍ରବେଶକୁ ରକ୍ଷାକରେ। ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଥିବା ଲବଣାମ୍ଳ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିଦିଏ। ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ବାହ୍ୟ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଗିଳିଦେଇ ମାରିଦିଏ।

ଖ) ଅର୍ଜିତ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି: ଆଣ୍ଟିଜେନର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି (ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ) ରକ୍ତରେ ତିଆରି ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଣ୍ଟିଜେନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ। ରକ୍ତର WBC ରେ ଥିବା ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ। ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିସାର ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି, ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ବାହ୍ୟ ଶତ୍ରୁକୁ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମାରି ଦିଅନ୍ତି। ଏହାକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଟୀକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପଦ୍ଧତି ଅଟେ। ଏହା ଗଳାଫୁଲା ଓ ମିଳିମିଳା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାକୃତିକ ବା କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ ।

କ) **ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି:** ସଂକ୍ରମଣ ପରେ ବା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲାପରେ ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶରୀର ନିଜର ରେଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଯାହାକି ଶରୀରରେ ରହେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ।

ଖ) **କୃତ୍ରିମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି:** ଟୀକା କରଣ ଦ୍ୱାରା କୃତ୍ରିମ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇପାରେ । ଟୀକା ଗୁଡ଼ିକ ଦକ୍ଷହୀନ ଓ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଆଣ୍ଟିଜେନ ବା ବାହ୍ୟ ପ୍ରତିନିଧି ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟକରନ୍ତି । ସ୍ମୃତି କୋଷ ସୃଷ୍ଟିକରି ସେଗୁଡ଼ିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଟିଟାନସ, ପ୍ରଭୃତି ରୋଗପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ବା ବାରମ୍ବାର ଟୀକା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

ତୁମେ ଜାଣ କି

ଜାତୀୟ ଟୀକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ ? ସେଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା କର ।

ଅର୍ଜିତ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ବା ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇପାରେ ।

ଅର୍ଜିତ ରୋଗ	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି
ସକ୍ରିୟ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ ବିପକ୍ଷରେ ପୋଷକ ଗୁଡ଼ିକ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ସୃଷ୍ଟିକରନ୍ତି • ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଏହା କିଛି ସମୟ ନିଏ • ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ: ବିସିଜି, ଟିବି, ପୋଲିଓ	**ନିଷ୍କ୍ରିୟ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି** • ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଦିଆଯାଏ • ହଠାତ୍ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ

ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁପାଇଁ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ ନାମକ ମାଆ କ୍ଷୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । କାରଣ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣର ମାତୃକ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଧାରଣ କରିଥାଏ ଯାହାକି ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଟୀକା କରଣ

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଟୀକା କରଣ କାର୍ଯ୍ୟବିଷୟରେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ଅବଗତ ଥିବ । ସଦ୍ୟଜାତ ଶିଶୁ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଟୀକାର ମାତ୍ରା ପାଇଁ ନିଆଯାଉଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସାରଣୀ ୩୨.୩ରେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଗୁଡ଼ିକରେ ମାଗଣାରେ ଟୀକା ଦିଆଯାଉ ଅଛି । ତୁମକୁ ଓ ତୁମ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟିକା ବିଷୟରେ ତୁମ ବାପା-ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ବୁଝି ନିଅ ।

ଟୀକା	ବୟସ				
	ଜନ୍ମ	୬ ସପ୍ତାହ	୧୦ ସପ୍ତାହ	୧୪ ସପ୍ତାହ	୯-୧୨ ମାସ
ପ୍ରାଥମିକ ଟୀକା					
ଟିବି ପାଇଁ ବିସିଜି	✓				
ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା	✓	✓	✓	✓	
ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ଟିଟାନାସ ପାଇଁ ଡିଟିପି **Pertussis, Tetanus**		✓	✓	✓	
ମିଳିମିଳା					✓
ଟିକାର ମାତ୍ରା					
DPT + Oral polio	୧୬ ରୁ ୨୪ ମାସ				
DT	୫ ବର୍ଷ				
ଟିଟାନାସ ଟକ୍‌ସ୍‌ଏଡ୍‌(TT)	୧୦ ଓ ୧୬ ବର୍ଷରେ				
ଭିଟାମିନ୍ **A**	୯, ୧୮, ୨୪, ୩୦ ଓ ୩୬ ମାସ				
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା					
ଟିଟାନାସ୍ ଟକ୍ସଏଡ୍ :୧ମ ମାତ୍ରା	ଗର୍ଭ ସଞ୍ଚାର ପରେପରେ				
୨ୟ ମାତ୍ରା	୧ ମାତ୍ରାର ଏକମାସ ପରେ				
ବୁଷ୍ଟର	୩ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ				

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୬

ଗୋଟିଏ ଦୁଇବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ବାଛ ଏବଂ ତାକୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟୀକା, ସାରଣୀ ୩୨.୨ ଅନୁଯାୟୀ ତୁଳନା କରି ନିମ୍ନ ସାରଣୀକୁ ତୁଳନା କର:

ଶିଶୁର ନାମ:

ଜନ୍ମ ତାରିଖ:

ଶିଶୁଟିର ଟୀକା ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାତାରୁ ତାହାର ବୟସ:

ଟିକା	ବୟସ				
	ଜନ୍ମ	୬ ସପ୍ତାହ	୧୦ ସପ୍ତାହ	୧୪ ସପ୍ତାହ	୯-୧୨ ମାସ
BCG					
Polio					
DPT					
ମିଳିମିଳା					

ଶିଶୁଟି ସମସ୍ତ ପ୍ରାଥମିକ ଟୀକା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ନେଇଛି କି ? ହଁ / ନାହିଁ (ଗୋଟିକରେ ଗୋଲ ବୁଲାଅ)

ଯଦି ଶିଶୁଟି ସବୁଟିକା ନେଇନାହିଁ ବା ନେବାରେ ବିଳମ୍ବ କରିଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଯେପରି ସେମାନେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକାନେବେ । ଯଦି ଉତ୍ତର 'ନୁହେଁ' (ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ବିଳମ୍ବ ବା ଟିକା ନେଇ ନାହିଁ, କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର) ଯେଉଁଟି ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ସେଠାରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

୧. ସଠିକ୍ ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ କର ।

୨. ପିତାମାତାଙ୍କୁ କୁହଯେ, ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଠୀକାର ବିକଳ୍ପ ଅଟେ ଓ ସମସ୍ତ ରୋଗକୁ ଦୂର କରେ ।

୩. ବର୍ତ୍ତମାନ କିଛି କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ, ସେଥିପାଇଁ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କର ।

୪. ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଅ ଯେପରି ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିକଟତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେବେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ସାମ୍ଭାବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକରିବେ ।

ତୁମେ ପଲ୍ସ-ପୋଲିଓ ଅଭିଯାନର ପୋଷ୍ଟର ବାରମ୍ବାର ଦେଖି ଥିବ । ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ କ'ଣ ଜାଣ ?

ବିଷୟାଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୨.୪

୧. ମୃତ୍ୟୁର ସୌଦାଗର ହେଉଥିବା ୬ଟି ରୋଗର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କର ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାଥମିକ ଟୀକାକରଣର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି ।

---

୨. ଟିବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) ଓ ପୋଲିଓ ପାଇଁ ଟୀକାର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କର । କେଉଁ ବୟସରେ ଏହି ଟିକାକୁ ପ୍ରଥମେ ଦିଆଯାଏ ?

---

୩. ସପ୍ତାହର କେଉଁ ଦିବସଟି ପଲ୍ସ ପୋଲିଓ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ କାହିଁକି ?

---

୪. ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ ନଷ୍ଟ ହେଲେ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ କିପରି ଆମର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ?

---

୫. ମଶାର ବଂଶ ବିସ୍ତାର ପାଇଁ ୪ଟି ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି, ଯେକୌଣସି ଗୋଟିକର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

କ - କୋଠା ନିର୍ମାଣର ପାର୍ଶ୍ୱ

ଖ - ଖୋଲାଡ୍ରେନ୍ / ନଳା ପାଖରେ ଖେଳୁଥିବା ପିଲା

ଗ - ଚା ଦୋକାନ ପାଖରେ ବ୍ୟବହୃତ କାଗଜ କପ୍ ଓ ପ୍ଲେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ପଡ଼ି ଜଳ ଜମିରହିଥିଲେ

ଘ - ଘରର ଛାତ କଣା ଥାଇ ଘରେ ଜଳ ଜମା ହୋଇ ରହିଥିଲେ

ମଶାମାନଙ୍କର ବଂଶ ବିସ୍ତାର ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରୁ କେଉଁଟ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ଠିକ୍ ସେଥିରେ ଟିକ୍ (✓) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

କ) ମଶାପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ରିମ ଲଗାଅ କିମ୍ବା ମଶାରୀ ଓ ଦୁଆର ନେଟ୍ ଲଗାଅ ।

ଖ) ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଧୂଆଁ ଦିଅ କିମ୍ବା ଜଳରେ କିରୋସିନ୍ ପକାଅ ।

ଗ) ସଂପୃକ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମଇଳା ଓ ଜଳ ଜମାହୋଇ ନରହିବା ପାଇଁ ବୁଝାଅ ।

ଘ) ନିଜ ଘରର ଚାରିପଟେ କିମ୍ବା ନିଜଘର ଭିତରେ ଜଳକୁ ଜମା ହୋଇ ରହିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।

୩୨.୫ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା (Fist Aid)

ଖେଳିଲାବେଳେ, କାମକଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାରଣରୁ ଜଣେ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ । ତୁମେ ହଠାତ୍ ପୋଡ଼ିଯାଇପାର, ଆଘାତ ପାଇପାର, କିମ୍ବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାର । ଠିକ୍ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ପଦକ୍ଷେପ ଓ ଯତ୍ନନେଲେ ଅବସ୍ଥା ଆଉ ବିଗିଡ଼ି ଯିବ ନାହିଁ, ଏପରିକି ଜୀବନ ରକ୍ଷାହୋଇପାରେ । ତୁମର ଯଦି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନଥିବ, ଏହିପରି ଅବସ୍ଥାରେ ତୁମେ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆସିବ ।

ଦୁର୍ଘଟଣା ବା ହଠାତ୍ ରୁଗଣ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାପରେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଜରୁରୀ ।

୧. **ଆକସ୍ମିକ ଧକ୍କା (Shock):** ଜଣେବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଆଘାତ ପାଏ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧକ୍କା ପାଏ ଏବଂ ମଳିନ ପଡ଼ିଯାଏ ଓ ହାଲିଆ ହୋଇଯାଏ । ନିମ୍ନ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଆକସ୍ମିକ ଧକ୍କା ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

- ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତଳେ ଶୁଆଇ ଦିଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ଉପରକୁ ଟେକ
- ଲୁଗାପଟା ହୁଗୁଳା କରିଦିଅ
- ରୋଗୀକୁ ଶାନ୍ତ ରହିବାକୁ ଦିଅ
- ଯଦିପାଟି ଶୁଖିଯାଏ, ତେବେ ପରିଷ୍କାର ଓଦା କନା ଶୋଷିବା ପାଇଁ ଦିଅ
- ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରକୁ ଡକାଅ

୨. **ପ୍ରବଳ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ:** ନିମ୍ନ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

- ରକ୍ତକୁ ବନ୍ଦକରିବାକୁ ହେଲେ ଷ୍ଟେରୀଲାଇଜଡ଼ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗକର ବା ସଫା ରୁମାଲରେ ବାନ୍ଧ କିମ୍ବା ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଦାବି ରଖ ।
- ସରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶୁଆଇ ରଖ ଏବଂ ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ରଖ ଯେପରି କମ୍ ରକ୍ତ ସ୍ରାବ ହେବ ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡକାଅ ।

୩. **ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ:**

- ସରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସିଧା ବସାଅ ଏବଂ ନାକ ଉପରେ ଏକ ଥଣ୍ଡା କପଡ଼ା ଦିଅ ।
- ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ନହେଲେ ଡାକ୍ତରଭ୍କୁ ଡକାଇ ପଠାଅ ।