ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ

(ਪਿੰਡ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਿਵਸ)

ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੂਰਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ

ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ, ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਏ.ਐਨ.ਐਮ. ਅਧੀਨ ਸਬ-ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਪਿੰਡ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਬ-ਸੈਂਟਰ ਹੈ ਤੇ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਨ (ਐਮ.ਸੀ.ਪੀ. ਸੈਸਨ) ਨਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਘੱਟ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਪਿੰਡਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਂਝਾਂ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੈਸਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ (ਡਰੋਪ ਆਊਟ) ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਡਰੋਪ ਆਊਟ ਵੱਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਇਸ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ । ਦਿਸਾ ਨਿਰਦੇਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੂਰਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ ਅਧੀਨ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਹਿਯੋਗ ਲੈਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।

ਸਾਰੇ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਮਾਇਕਰੋ ਪਲਾਨ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ 15 ਜੁਲਾਈ 2010 ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਰਿਪੋਰਟ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ।

ਇਸ ਦੀ ਇਕ ਕਾਪੀ ਸਟੇਟ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਫਸਰ ਅਤੇ ਇਕ ਕਾਪੀ ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੈਨਜਰ ਐਨ.ਆਰ.ਐਚ.ਐਮ. ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ।

1. **ਸੇਵਾਵਾਂ: ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹਇਆ ਕਰਵਾਇਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ –**

    (1) ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਨਾ ।

    (2) ਦਰਜ ਕੀਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਏ.ਐਨ.ਸੀ ਸੰਭਾਲ **ਦੇਣੀ** ।

    (3) TT ਲਗਾਉਣਾ

    (4) ਜਿਹੜੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ **ਕਰਨਾ** ।

    (5) ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 7 ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁਧ ਟੀਕਾਕਰਣ।

    (6) ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਟੀਕਾਕਰਣ।

    (7) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ **ਪਿਲਾਉਣਾ** ।

    (8) ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ **ਤੋਲਣਾ** ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡਾਂ ਤੇ **ਲਿਖਣਾ** ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਉਪਰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ **ਕੁਪੋਸ਼ਣ** ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ।

    (9) ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੰਦ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੋੜਿਆਂ ਗਰਭ–ਨਿਰੋਧਕ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਗਰਭ–ਨਿਰੋਧਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ। ।

    (10) ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ।

2. **ਵਿਸ਼ੇਸ ਧਿਆਨ: ਇਸ ਦਿਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ**

    (1) ਗਰਭ–ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖਤਰਨਾਕ ਚਿੰਨ੍ਹ,

    (2) ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਥੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ।

    (3) ਪੀ.ਐਨ.ਸੀ ਦੇਖ–ਭਾਲ ।

    (4) ਨਵ–ਜੰਮੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ।

    (5) ਜਣਨੀ ਸੁਰਕਸ਼ਾ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੋਣਾ ।

    (6) ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ।

    (7) ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ।

    (8) ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਭੋਜਨ ।

    (9) ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ–ਭਾਲ ।

    (10) ਸਾਹ–ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ–ਭਾਲ ।

(11) ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ

(12) ਲਿੰਗ ਚੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ।

(13) ਪ੍ਰਜਨਨ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੇਸਾ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਵੱਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ

(14) ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ।

(15) ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ।

(16) ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ, ਜਨ-ਜਾਤੀ, ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ।

3. **ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ: ਇਸ ਦਿਨ ਆਸ਼ਾ ਆਗਣਵਾੜੀ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਏ.ਐਨ.ਐਮ.ਦੀਆ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆ ਹੋਣਗੀਆ।**

(1) ਆਸ਼ਾ

(i) ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ । ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗਰੀਬਾਂ ਦੇ ਘਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਜਾਤੀ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇ ।

(ii) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ।

(iii) 3 ANC ਕਰਾਓਣ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ।

(iv) ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਏ ਜਾਂ ਵਿੱਚੇ ਛੱਡ ਦਿਤੇ ਗਏ ।

(v) ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ।

(vi) ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜੋ ਪੋਲੀਓ-ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਿਨ ਰਹਿ/ਛੁੱਟ ਗਏ ਹੋਣ ।

(vii) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ

(viii) ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਸ਼ਾ ਨੂੰ ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਧੀਨ 100/- ਰੁ: ਮਿਹਨਤਾਨਾ ਮਿਲੇਗਾ

(2) ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮੇ (AWW)

(i) ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਸਾਫ ਹੈ ।

(ii) ਸਾਫ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

(iii) ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇ ।

(iv) ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਆਸ਼ਾ, ਆਗਣਵਾੜੀ ਕਾਮੇਆਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਹੋਵੇ ।

(3) ਏ.ਐਨ.ਐਮ

ਏ.ਐਨ.ਐਮ. ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ **ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ** ਯੰਤਰ, ਸੰਦ ਅਤੇ ਫਰਨੀਚਰ, ਭਾਰ ਤੋਲਣ, ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੱਡਿਆ ਦੋਨਾਂ ਲਈ, ਹੀਮੋਗਲੋਬੀਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਯੰਤਰ, ਦਸਤਾਨੇ, ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ ਅਤੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਯੰਤਰ, ਇੰਚੀ-ਟੇਪ, ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਯੰਤਰ, ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬਰਫ ਬਾਕਸ, ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।

(i) ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਦਿਵਸ ਜ਼ਰੂਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮੇ ਛੁਟੀ ਤੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

(ii) ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਚਿੱਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਹਤ-ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾਣ।

(iii) ਸੂਚੀ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ।

(iv) ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ-ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।

(v) ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਕਾਮਿਆਂ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਵੇ ।

(4) ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ(PRIs):

(i) ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਮੇਟੀ ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਸਾਥ ਦੇਵੇ ।

(ii) ਸਕੂਲ-ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਦਿਵਸ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ।

(iii) ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਫ-ਸੁਥਰਾ ਪਾਣੀ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਮਹੁੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦਿਵਸ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਣ ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾ ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ **ਬੰਧਨਮੁਕਤ ਫੰਡ** ਜੋ 10,000/- ਰੁਪਏ ਦਾ ਫੰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ , ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ **ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ**।

ਇਹ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ **ਏ.ਐਨ.ਐਮ.** ਜਾਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਾਜੀ ਕਾਮੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

4. **ਦਵਾਈਆਂ / ਵਿਤਰਣ :**

(1) ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, IFA, ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਕੰਡੋਮ, ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ, ਰੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕੋਟਰੀਮੋਨਸਾਜ਼ੋਲ।

(2) ਕੁਨੀਨ

(3) ਪੈਰਾਂਸੀਟਾਮੋਲ

(4) ਸਰਿੰਜਾਂ ਠੀਕ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ।

(5) ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ।

5. **ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ / ਮਸ਼ਹੂਰੀ**

ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਇੰਤਜਾਮ:-

ਦਿਨ ਤੇ ਸਮਾਂ, ਜਗ੍ਹਾ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਦੀਵਾਰਾਂ ਉਪਰ ਪਿੰਡ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਲਿਖਤਾਂ, ਖਾਸ ਖਾਸ 1-2 ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੋਰਡ ਲਾਉਣੇ ,ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਵੰਡਣੇ ।

ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਧਨ ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਕਮੇਟੀ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

6. ਨਿਗਰਾਨ-ਪ੍ਰਬੰਧ

ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ :- ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੈ , ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਿਵਸ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਦਾ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਦੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਜੋ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਈਆਂ ਹਨ , ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਆਉਣ । ਹਰ ਇਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਅਜਿਹੇ ਦਿਵਸ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕਿੰਨਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਹੋਈ । ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਇਸ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ , ਇਹ ਗੱਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਨਿਗਰਾਨ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਯੋਗੀ ਸੀ । ਔਰਤ ਸਿਹਤ-ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਜਾਂ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪੇਂਡੂ ਸਿਹਤ ਭੋਜਨ ਦਿਵਸ ਬਾਰੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ **ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਕਰਨਗੇ**। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਇਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੇਗਾ। (ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਫਾਰਮੈਟ ਨਥੀ ਹਨ)

ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾ ਪੁਲੰਦਾ

ਮਾਤਰੀ ਸਿਹਤ

(i) ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ।

(ii) ਪੂਰਵ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ।

(iii) ਗਰਭ-ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ।

(iv) ਗਰਭ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ-ਖਾਤਮੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣੀ :

(i) ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ।

(ii) ਵਿਆਹ ਯੋਗ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ।

(iii) ਗਰਭ-ਦੌਰਾਨ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ।

(iv) ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਖਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ।

(v) ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ।

(vi) ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ।

(vii) ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ।

(viii) ਯੋਗ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ।

(ix) ਜਨਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੌਰਾਨ ਗੱਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਫੰਡ ।

(x) ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ।

(xi) ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

(xii) ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ।

(xiii) ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ।

(xiv) ਮਾਤਰੀ-ਮੌਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ।

ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ :

ਨਵਜਾਤ ਤੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ

(i) ਨਵਜਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ।

(ii) ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ।

(iii) ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਟੀਕਾਕਰਨ ।

(iv) ਜੋ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚੇ ਛੱਡ ਗਏ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ।

(v) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜੋ ਖਸਰੇ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਲਾਈ ਜਾਵੇ ।

(vi) ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ ਤੇ ਦੇਖਣਾ ।

ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਤਿਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ:

(i) ਡੀ ਪੀ ਟੀ ਅਤੇ ਓ ਪੀ ਵੀ ਦੀ ਬੂਸਟਰ ।

(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਪੰਜਵੀਂ ਦਵਾਈ ।

(iii) ਗੋਲੀਆਂ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ।

(iv) ਭਾਰ ਤੋਂਲਣਾ ।

(v) ਭੁੱਖ ਮਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ।

ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

(i) ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮਿਆਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹੋਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਨਾ ।

(ii) ਦਸਤ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ।

(iii) ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਥੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ।

(iv) ਓ ਆਰ ਐਸ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਡਿਪੂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ।

(v) ਸਹਿਯੋਗੀ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ।

(vi) ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ।

ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ

(i) ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

(ii) ਗਰਭ-ਰੋਕੂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਖਾਣਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮਹੁੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ ।

(iii) ਬਾਂਝਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਤਨਖਾਹ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦਿਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬੀਮੇ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ।

ਪ੍ਰਜਨਨ ਰਸਤੇ ਦਾ ਛੂਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

(i) ਪ੍ਰਜਨਨ ਰਸਤੇ ਦੇ ਛੂਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਏਡਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ਼ ।

(ii) ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ।

(iii) ਐਚ ਆਈ ਵੀ, ਏਡਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਵੰਡਣਾ ।

(iv) ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਕੇਂਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ।

(v) VCTC ਅਤੇ PPTC ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ।

ਸਫਾਈ :

(i) ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਸ਼ੌਚਾਲਯ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ।

(ii) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਕਿ ਸਫਾਈ ਸਕੀਮ ਦੇ ਅਧੀਨ ਉਹ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

(iii) ਮੱਛਰ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਾਅ ।

(iv) ਘਰਾਂ ਦੇ ਕੂੜਾ ਕਰੱਕਟ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਤਮਾ ।

ਸੰਕਰਮਕ ਰੋਗ

(i) ਕੌਹੜ ਦੇ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ।

(ii) ਮੱਛਰ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣੇ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ।

(iii) ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿੰਨ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਘ, ਲਗਾਤਾਰ ਥੁੱਕ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ।

(iv) ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਤਪਦਿਕ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣਾ ।

(v) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੋਗ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ।

ਲਿੰਗ-ਭੇਦ

(i) ਲੌਕਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਿੰਗ-ਜਾਂਚ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਲੌਤੀ ਬੇਟੀ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ।

(ii) ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਬਾਰੇ ਘਰੈਲੂ ਐਕਟ 2006 ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ।

(iii) ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵਿਆਹ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣਾ ।

ਆਯੂਸ਼ (ਆਯੂਰਵੈਦ ਯੋਗ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਯੂਨਾਨੀ ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਹੋਮੀਓਪੈਥੀ)

(i) ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਘਰੈਲੂ ਇਲਾਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ।

(ii) ਕੁਝ ਹੋਰ ਘਰੇਲੂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ।

ਸਿਹਤ ਮਿਆਰ ਉਚਾ ਉਠਾਉਣਾ :

ਕਈ ਜ਼ੱਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਘਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:-

(i) ਤੰਬਾਕੂ ਖਾਣਾ

(ii) ਚੰਗਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ

(iii) ਉਚਿੱਤ ਭੋਜਨ

(iv) ਉਚਿੱਤ ਕਸਰਤ

ਭੋਜਨ :

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਘਟਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :-

(i) ਚੰਗੀਆ ਭੋਜਨ ਆਦਤਾਂ

(ii) ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ

(iii) ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ।

(iv) ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ ।

(v) ਲੋਹਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇਣਾ ।

(vi) ਉਹ ਭੋਜਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿਚ ਆਮ ਉਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

(vii) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ।

ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਲਈ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਦੀ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌਰੇ ਕਰ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

1. ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ –	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਕੇਂਦਰ
2. ਡੀ.ਐਫ.ਪੀ.ਓ –	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਕੇਂਦਰ (2 ਟੂਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬਲਾਕ)
3. ਡੀ.ਆਈ.ਓ –	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਕੇਂਦਰ (2 ਟੂਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬਲਾਕ)
4. ਡੀ.ਪੀ.ਐਮ –	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਕੇਂਦਰ (2 ਟੂਰ ਪ੍ਰਤੀ ਬਲਾਕ)
5. ਬਲਾਕ ਐਸ.ਐਮ.ਓ– ਅਤੇ ਬੀ.ਈ.ਈ	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10 ਕੇਂਦਰ (2 ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਬਲਾਕ)
6. ਪੀ.ਐਚ.ਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੈਂਟਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ
7. ਐਲ.ਐਚ.ਵੀ –	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੈਂਟਰ 2 ਵਾਰ

ਆਈ.ਸੀ.ਡੀ.ਐਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮੋਨੀਟਰਿੰਗ

1. ਸੀ.ਡੀ.ਪੀ.ਓ –	ਬਲਾਕ ਦੇ 5 ਸੈਂਟਰ
2. ਮਹਿਲਾ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ-	ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਬਲਾਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੈਂਟਰ

ਮਮਤਾ ਦਿਵਸ ਮੌਨੀਟਰਿੰਗ

1. ਜਿਲ੍ਹਾ ____________________ 2. ਬਲਾਕ ____________________

3. ਪੀ.ਐਚ.ਸੀ. ____________________ 4. ਸ਼ਬ ਸੈਂਟਰ ____________________

5. ਪਿੰਡ ਦਾ ਨਾਂ ____________________ 6. ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਥਾਂ ____________________

7. ਸਮਾਂ ____________________

I **ਸਟਾਫ਼/ ਕਾਮੇਂ**

(i)	ਏ.ਐਨ.ਐਮ.	____________________
(ii)	ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕਾਮੇਂ	____________________
(iii)	ਆਸ਼ਾ	____________________
(iv)	ਹੋਰ ਕੋਈ	____________________

II **ਸਾਮਾਨ/ ਯੰਤਰ**

(i)	ਭਾਰ ਤੋਲਨ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(ii)	ਬੀ.ਪੀ. ਯੰਤਰ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(iii)	ਸਟੈਥੋਸਕੋਪ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(iv)	ਹੋਮਿਓਗਲੋਬੀਨ ਮੀਟਰ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(v)	ਵੈਕਸਿਨ ਕੈਰੀਅਰ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(vi)	ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਏ ਡੀ ਸਰਿੰਜ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(vii)	ਆ.ਈ.ਸੀ. ਮਟੀਰੀਅਲ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(viii)	ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਏ.ਡੀ. ਸਰਿੰਜ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(ix)	ਐਮ.ਸੀ.ਐਚ. ਕਾਰਡ	ਹਾਂ/ਨਹੀ
(x)	ਜੇ.ਐਸ.ਵਾਈ. ਕਾਰਡ	ਹਾਂ/ਨਹੀ

III **ਲਾਭਪਾਤਰੀ**

(i)	ਅੰਦਾਜਨ ਜਨਸੰਖਿਆ	
(ii)	ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	
(iii)	ਸੰਭਾਵਿਤ ਨਵੇਂ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ	
(iv)	ਸੰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ	

IV **ਸੇਵਾਵਾਂ**

	ਸੇਵਾ	**ਸੰਖਿਆ**
(i)	ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤੀਆ	
(ii)	ANC ਚੈਕਅਪ I II III	 ________________ ________________ ________________
(iii)	ਟੀ.ਟੀ. ਇੰਜੇਕਸ਼ਨ I II	 ________________ ________________
(iv)	ਬੀ.ਸੀ.ਜੀ.	
(v)	ਡੀ.ਪੀ.ਟੀ. I II III	 ________________ ________________ ________________
(vi)	ਪੋਲੀਓ I II III	 ________________ ________________ ________________
(vii)	ਮੀਸਲਜ਼	
(viii)	ਜੇ.ਐਸ.ਵਾਈ. ਅਧੀਨ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ	
(ix)	ਰੈਫਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	

V ਜ੍ਹਿਨਾ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ: ____

____

____

ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਹਸਤਾਖਰ

ਅਹੁਦਾ __________