सरसरी नज़र में स्वास्थ्य के लिये हितकारी सच्चाईयां

बच्चों के स्वस्थ रूप से बड़ा होने में मदद करने के लिये उपयोगी सलाह!

बच्चे अपने साथ में निर्देश पुस्तिकायें लेकर नहीं आते।

अगली सबसे अच्छी चीज यहाँ पर दी गयी है।

उनके डाईपर पहनने के दिनों से लेकर उनके गाड़ी चलाने के लिये तैयार होने के समय तक, आपके बच्चे अपनी स्वास्थ्य सम्बन्धी ज़रूरी देखभाल के लिए आप पर भरोसा करते हैं। आपके बच्चों के लिये एक अच्छी शुरुआत करने और उन्हें अच्छी सेहत के मार्ग पर बनाये रखने में मदद करने के लिये कुछ महत्वपूर्ण जानकारी यहाँ पर दी गयी है।

टीके *(शॉट्स)*

रोग से सही प्रतिरक्षा आपके बच्चों को बचपन की खतरनाक बीमारियों से बचाने का सबसे सुरक्षित व सबसे कारगर तरीका है।

जन्म से लेकर 1 वर्ष से कम की उम्र तक

- हैपेटाइटिस भ्ः पहला और दूसरा टीका
- डिफ्थीरिया, टिटेनस और काली खाँसी ह्यडटाप्हः
- पहला, दूसरा और तीसरा टीका
- हीमोफीलस-ब ह्यउब्हि: पहला, दूसरा और तीसरा टीका
- पोलियो: पहला और दूसरा टीका
- न्यूमोकॉक्कल कंजुगेट: पहला, दूसरा और तीसरा टीका
- इन्फ्लुएंज़ा का टीका: पहला और दूसरा टीका
- रोटावायरस टीके की दवा: मुँह से दी जाने वाली पहली, दूसरी और तीसरी खुराकें

1 से 2 वर्ष की आयु तक

- हैपेटाइटिस अ: पहला और दूसरा टीका
- हैपेटाइटिस भ: तीसरा टीका
- डिफ्थीरिया, टिटेनस और काली खाँसी ह्यडटाप्ह: चौथा टीका
- हीमोफीलस-ब ह्यउब्हि: तीसरा या चौथा टीका
- पोलियो: तीसरा टीका
- न्यूमोकॉक्कल कंजुगेट: चौथा टीका
- खसरा (मीज़ल्स), गलसुआ (मम्प्स) व रुबेला ह्मह: पहला टीका
- छोटी चेचक (छोटी माता): पहला टीका
- इन्फ्लुएंज़ा का टीका: सालार्नो

3 से 6 वर्ष की आयु तक

- डिफ्थीरिया, टिटेनस और काली खाँसी ह्यडटाप्ह: पाँचवां टीका
- पोलियो: चौथा टीका
- खसरा (मीज़ल्स), गलसुआ (मम्प्स) व रुबेला ह्मह: दूसरा टीका
- छोटी चेचक (छोटी माता): दूसरा टीका
- इन्फ्लुएंज़ा का टीका: सालाना

11 से 18 वर्ष की आयु तक

- मेनिन्जोकॉक्कल टीका ह्यंछ्य4ह: पहला और दूसरा टीका
- टिटेनस, डिफ्थीरिया और काली खाँसी ह्यटदापह
- ह्युमन पैपिलोमावायरस का टीका
- ह्यउप्घह पुरुषों और महिलाओं के लिये: पहला, दूसरा और तीसरा टीका
- इन्फ्लुएंज़ा का टीका: सालाना

**कृपया ध्यान रखें: कुछ बच्चों को भिन्न टीकों की आवश्यकता होती है। कृपया अपने बच्चे की टीकाकरण सम्बन्धी ज़रूरतों के लिये अपने हेल्थ केयर प्रदाता से पूछें।*

सीसा सम्बन्धी जाँच

आपके बच्चे के शरीर में सीसे की थोडी सी मात्राओं से व्यवहार, शिक्षा और आवाज़ सम्बन्धी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यह पता लगाने के लिये कि क्या आपके बच्चे के शरीर में सीसे की बहुत अधिक मात्रा है, खून की जाँच ही एकमात्र तरीका है।

बच्चों की यह जाँच की जानी चाहिये:

- 12 महीने की उम्र पर
- 24 महीने की उम्र पर
- किसी भी ऐसे बच्चे की छह वर्ष की उम्र तक जिसकी सीसे के लिये कभी भी जाँच नहीं की गयी हो

दाँतों की चिकित्सा सम्बन्धी मुलाकातें

विशेषज्ञों की सलाह है कि बच्चों को अपने दांतों की चिकित्सा सम्बन्धी पहली विज़िट अपने पहले जन्मदिन तक कर लेनी चाहिये। जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा हो, उसकी दांतों से सम्बन्धित सामान्य जाँचें हर छह महीनों में होनी चाहियें।

"निरोग-बच्चा" सम्बन्धी जाँच

बचपन में की जाने वाली नियमित चिकित्सीय जाँचें चिकित्सकों को आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर नज़र रखने में समर्थ बनाती हैं और कोई भी भावी समस्याओं से उनका बचाव करने में मदद करती हैं।

आपके बच्चे की लम्बाई, उसके वजन और रक्त दाब की जाँच किये जाने के अलावा, "निरोग-बच्चा" विज़िट में निम्नलिखित चीजें शामिल हो सकती हैं:

- स्वास्थ्य और विकास सम्बन्धी व्यापक इतिहास
- शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी विकास का आकलन
- सिर से लेकर पैर तक की शारीरिक जाँच
- सीसा सम्बन्धी जाँचें
- स्वास्थ्य शिक्षा तथा पूर्वाभासी मार्गदर्शन
- प्रयोगशाला सम्बन्धी जाँचें या अन्य रोग निर्धारण सम्बन्धी जाँचें, जैसे कि तपेदिक
- नज़र, सुनने की शक्ति और दाँत सम्बन्धी जाँचें
- पोषण सम्बन्धी आकलन

"निरोग बच्चा" सम्बन्धी जाँचों की समय-सारिणी

1 सप्ताह • 1 महीने • 2 महीनों • 4 महीनों • 6 महीना • 9 महीनों • 12 महीनों • 15 महीनों • 18 महीनों • 24 महीनोंह के भीतर

ह 24 महीनों के बाद, आपके बच्चे की सालाना तौर पर एक जाँच होनी चाहिये।

क्या आपके परिवार का स्वास्थ्य बीमा है?

अगर आपके परिवार में कोई भी अबीमित हो, तो कृपया एङ फैमिलीकेयर को फोन करें या हमसे ऑनलाइन सम्पर्क करें। हम यह पता लगाने में आपकी मदद करेंगे कि क्या आप मुफ्त या कम-लागत वाले स्वास्थ्य बीमा के लिये योग्य हैं।

NJ FAMILYCARE

Affordable health coverage. Quality care.

18007010710

(बहुभाषी ऑपरेटर्स उपलब्ध)

टटष **18007010720**

(सुनने में कठिनाई वाले लोगों के लिये)

www.njfamilycare.org

NJFCHFC-Hindi-0918