



2022

सफल

जन जन तक पहुंचे...

स्वास्थ्य सुविधा व संदेश

आरोग्य बने उत्तर प्रदेश



आरोग्य वृक्षा

बेटी है कुदरत का **उपहार**
जीने का इसको दो **अधिकार**

माँ ! मुझे जन्म लेने दो,
मैं परियों की आत्मा हूँ
देवताओं की प्रार्थना हूँ
अपना भाग्य साथ ला रही हूँ...

माँ ! मुझे जन्म लेने दो,
मुझे गर्भ में न मारो
अन्यथा श्रापित हो जायेगी
तेरी कोख सात जनम के लिए
माँ ! मुझे जन्म लेने दो...

गर्भधारण पूर्व एवं प्रसव पूर्व निदान तकनीक (लिंग चयन प्रतिषेध) अधिनियम 1994

प्रदेश में लिंग अनुपात का अन्तर चिंता का विषय है।

गर्भधारण पूर्व एवं प्रसव पूर्व निदान तकनीक (लिंग चयन प्रतिषेध) अधिनियम (पी.सी.पी.एन.डी.टी. एक्ट) 1994 गर्भस्थ शिशु/भ्रूण के लिंग की जाँच को कानूनी अपराध घोषित करता है।

लिंग निर्धारण के लिए प्रेरित करने तथा अधिनियम के प्रावधानों/नियमों के उल्लंघन के लिए कारावास एवं जुर्माने का प्रावधान है।



JANUARY 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30 Anti Leprosy Day	31					1
2	3	4	5	6	7	8
 हर माह, 9 तारीख	10	11	12 Youth Day	13	14	15
16	17	18	19	20		22
23	24 Girl Child Day	25	26 गणतन्त्र दिवस	27	28	29

निमोनिया नियंत्रण अभियान

SOBANS

SOCIAL AWARENESS & ACTION PLAN TO NEUTRALISE PNEUMONIA SUCCESSFULLY

निमोनिया नहीं, तो बचपन सही

चैन की सांस लेगा बचपन जब आप तुरन्त पहचानेंगे, निमोनिया के लक्षण



तेज बुखार आना

पसली चलना या छाती का नीचे धँसना

तेजी से साँस लेना

खाँसी और जुकाम का बढ़ना

निमोनिया 5 साल तक के बच्चों की मृत्यु के सबसे बड़े कारणों में से एक है

ध्यान रहे

PCV के टीके से बच्चे को निमोनिया होने का खतरा कम होता है।

घरेलू उपचार में समय न गवाएं

PCV टीका नियमित टीकाकरण कार्यक्रम में निःशुल्क उपलब्ध है।

यह लक्षण दिखते ही स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास/नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र ले जाएं



FEBRUARY 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4 Cancer Day	5
6	7	8	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख	10 Krimi Mukti	11	12
13	14	15 *मो. हजरतअली जन्म दिवस	16	17	18	19
20	स्वस्थताल परिवार दिवस	22	23	24	25	26
27	28					

नारी शक्ति, राष्ट्र शक्ति

जब बेटी खड़ी होती है,
तब जीत बड़ी होती है

8 मार्च 2021



MARCH 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1 महा शिवरात्रि	2	3	4	5
6	7	8 Women's Day		10	11	12
13	14	15	16 Measles Vaccination Day	17 होलिका दहन	18 होली	19
20		22	23	24 Tuberculosis Day	25	26
27	28	29	30	31		

मच्छर पनपेगा वहाँ - पानी ठहरेगा जहाँ



**डेंगू से बचाव के
आसान उपाय**

सप्ताह में कूलर, फूलदान, पशु व पक्षियों के बर्तन को साफ करें



खिड़की पर जाली लगायें व मच्छरदानी का प्रयोग करें



पुराने टायर, डिस्पोजल कप कबाड़ में पानी जमा न होने दें



पानी के बर्तन व टंकी को पूरी तरह ढक कर रखें



नाली व गमलों में पानी जमा न होने दें



मच्छर के काटने से बचें, पूरे बाजू के कपड़े पहनें



हर शनिवार व रविवार, करें मच्छरों पर वार

तेज बुखार के साथ सिर दर्द/आँखों के पीछे दर्द, जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द, त्वचा पर लाल चकत्ते और थकान हो तो तुरन्त अपनी नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर निःशुल्क उपचार कराएं।



APRIL 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7 World Health Day	8	9 प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख
10 रामनवमी	11 National Safe Motherhood Day	12	13	14 अम्बेडकर जयंती	15 गुड फ्राइडे	16
17 Hemophilia Day	18	19	20	21 सुरक्षित परिवार दिवस	22	23
24	25 Malaria Day	26	27	28	29	30



हर किशोरी और महिला का अधिकार

उचित जानकारी

माहवारी सम्बन्धित सामग्री

शौचालय

जल का प्रबंध एवं निस्तारण



28 मई
माहवारी
स्वच्छता दिवस



MAY 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 *ईद-उल-फितर	4	5	6	7
8 Thalassemia	9 प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख	10 बुध पूर्णिमा	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 सुशाल परिवार दिवस
22	23	24	25	26 Anti Tobacco Day	27	28
29 MHM Day	30	31				

सुरक्षित मातृत्व आश्वासन



सुमन-सुरक्षित मातृत्व आश्वासन

सुमन अभियान के अन्तर्गत निःशुल्क सुविधाओं का लाभ पाकर अब खुशहाली होगी दोगुनी

कम से कम 4 प्रसवपूर्व जांच सेवा



माँ के लिए गर्भावस्था से प्रसव के 6 माह तक तथा शिशु के लिए 1 साल तक जाँचे व दवाएँ

एम्बुलेंस सेवा-102/108



आदर सम्मान के साथ देखभाल

डिलीवरी-नार्मल/ऑपरेशन



शिकायत निवारण सुविधा टोल-फ्री नंबर 104

गर्भावस्था, प्रसव के दौरान एवं प्रसव पश्चात 42 दिन तक गर्भजनित कारणों से समुदाय में होने वाली मातृ मृत्यु की सूचना टोल फ्री नम्बर : 104 में देने पर ₹1000/- की धनराशि, *प्रथम सूचना प्रदाता को देय।

*अपनी समस्त व्यक्तिगत जानकारी, बैंक खाते का विवरण इत्यादि फोन करते समय अपने साथ रखें।



JUNE 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5 Anti Filaria Day	6	7	8	9 प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख	10	11
12	13	14 World Blood Donor Day	15	16	17	18
19	20	21 स्वस्थताल परिवार विकास अभियान	22	23	24	25
26	27	28 International Yoga	29	30		

जनसंख्या नीति उत्तर प्रदेश 2021-30

आपदा में भी
परिवार नियोजन की तैयारी
सक्षम राष्ट्र और
परिवार की पूरी जिम्मेदारी



मुख्य उद्देश्य

- जनसंख्या को स्थिर करने हेतु सम्यक प्रयास
- निवारण योग्य मातृ मृत्यु और बीमारियों की समाप्ति
- 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की निवारण योग्य मृत्यु को समाप्त करना और उनकी पोषक स्थिति में सुधार करना
- किशोर-किशोरियों के लिए यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और पोषण से संबंधित सूचनाओं और सेवाओं में सुधार
- वृद्धों की देखभाल और कल्याण में सुधार



खुशहाली का आधार
पुरुष जिम्मेदार

विश्व जनसंख्या दिवस

11 जुलाई

जनसंख्या स्थिरता पखवाड़ा

11-24 जुलाई



JULY 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31					1 Doctors Day	2
3	4	5	6	7	8	प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह 9 तारीख
10 *ईदुल्जुहा (बकरीद)	11 Population Day	12	13	14	15	16
17	18	19	20	खुशहाल परिवार दिवस	22	23
24	25	26	27 IDCF Fortnight	28 Hepatitis Day	29	30

स्तनपान

स्वस्थ संसार का पूर्ण आधार
प्रथम-सम्पूर्ण-प्रतिरोधक आहार



छः माह तक
माँ का दूध
दे पोषण
भरपूर

स्तनपान! इन बातों का रखें ध्यान



जन्म के एक घंटे के अन्दर शिशु को
माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध पिलाये



छः महीने तक चाहे बच्चा बीमार हो या माँ,
तो भी माता स्तनपान जारी रखें



माँ के लिए पर्याप्त और संतुलित आहार,
सभी तरह के भोज्य पदार्थ दें



नवजात को सादा या किसी भी प्रकार
का पानी अथवा तरल पदार्थ न दें



नवजात को शहद, घुट्टी, जायफल,
गाय-बकरी का दूध/पेशाब कुछ भी न दें



छः माह तक बच्चे को बोतल का दूध, चुसनी
या ऊपर से कुछ भी खाने-पीने को न दें



AUGUST 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 Breast Feeding	2	3	4	5	6
7	8		10 Rashtriya Krimi Mukti	11	12 International Youth Day रक्षा बन्धन	13
14	15 स्वतन्त्रता दिवस	16	17	18 जन्माष्टमी	19	20
	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

एनीमिया मुक्त भारत

प्रजनन आयुधन की महिलाएं
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज दिमाग?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

गर्भवती महिलाएं
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज बच्चा?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

10 से 19 साल
किशोर और किशोरियां
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज दिमाग?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

घात्री महिलाएं
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज बच्चा?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

3 से 9 साल
लड़के और लड़कियां
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज दिमाग?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

6 से 9 साल
लड़के और लड़कियां
वाहिए स्वस्थ शरीर और तेज दिमाग?

अपने नुस्ते खोजें
खाने में लें

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह

एक लोहे की गोली प्रति सप्ताह



आई.एफ.ए. व एल्बेण्डाजोल की गोली सरकारी स्कूलों और आँगनवाड़ी से निःशुल्क प्राप्त करें।

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन SEPTEMBER 2022 सिफसा SIFPSA

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 National Nutrition Week	2	3
4	5	6	7	8	 हर माह, 9 तारीख	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	 सुखबाल परिवार क्लब	22	23	24
25	26	27	28	29 World Heart Day	30	

हम करते हैं
रक्तदान
और आप?

आप भी करें रक्तदान

— बनाये रखें किसी जरूरतमंद के दिल की धड़कन

रक्तदान करके देखो अच्छा लगता है



OCTOBER 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31					1 Voluntary Blood & Program for Health
2 गांधी जयंती	3	4 दशहरा (महानवमी)	5 दशहरा (विजय दशमी)	6	7	8
9 प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख *ईद-ए-मिलाद	10 Mental Health Day	11	12 Arthritis Day	13	14	15
16	17	18	19	20	21 खुशहाल परिवार निवास Iodine Deficiency	22
23	24 दीपावली	25	26 गोवर्धनपूजा	27 भैयादूज/चित्रगुप्त जयंती	28	29



अनमोल जीवन की शुरुआत,
नवजात शिशु की देखभाल के साथ

नवजात शिशु देखभाल



1 सामान्य या सीजेरियन प्रसव के 1 घंटे के अंदर नवजात को माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध ही पिलायें



2 6 महीने तक शिशु को सिर्फ माँ का दूध ही पिलायें तथा कोई उपरी आहार न दें



3 शिशु को जन्म के तुरंत बाद विटामिन K1 की एक खुराक के साथ-साथ बीसीजी, ओपीवी-0 तथा हेपेटाइटिस के टीके लगवायें



4 माँ शिशु को त्वचा से त्वचा का संपर्क करा कर कंगारू केयर दे



5 24-48 घंटे के बाद ही स्नान करवायें

गंभीर लक्षण दिखते ही नवजात शिशु को सिक न्यूबोर्न केयर यूनिट या स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जायें

- दूध पीने में कमी
- सांस लेने में तेज़ी या कठिनाई
- दौरे पड़ना, झटके आना
- असामान्य रूप से शरीर में ठंडक
- बुखार, पूरे शरीर में पीलापन
- सामान्य से कम शारीरिक गतिविधि



NOVEMBER 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8 गुरुनानक जयंती/ कार्तिक पूर्णिमा	9 प्रधानमंत्री सुदक्षिण मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख	10	11	12
13	14 Diabetes Day	15 Born Care Week	16	17	18	19
20	21 सुस्थल परिवार विकास	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



खुशहाल परिवार दिवस

प्रत्येक माह की 21 तारीख

खुशहाली का आधार
पुरुष जिम्मेदार

परिवार कल्याण
हेतु विशेष ध्यान

1 वर्ष के अन्दर की जटिल
गर्भावस्था की प्रसूताएं

नव विवाहित
दम्पति

तीन से अधिक बच्चों
वाले योग्य दम्पति

परिवार कल्याण हेतु विशेष ध्यान

- 1 वर्ष के अन्दर की जटिल गर्भावस्था की प्रसूताएं
- नव विवाहित दम्पति
- तीन से अधिक बच्चों वाले योग्य दम्पति

खुशहाल परिवार हेतु सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों तथा हौसला साझीदारी में अधिकृत प्राइवेट अस्पतालों में प्रदान की जाने वाली निःशुल्क सेवाओं का लाभ उठाएँ



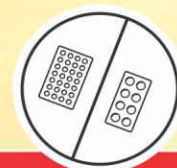
निरोध



आई.यू.सी.डी. /
पी.पी.आई.यू.सी.डी.



इंजेक्शन /
डी.एम.पी.ए.



गर्भनिरोधक
गोलियां



महिला
नसबंदी



पुरुष
नसबंदी



इजी पिल

समय से परिवार नियोजन अपनाइए, अनचाहे गर्भ की चिंता से मुक्ति पाइए



DECEMBER 2022



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
(BSPM) Baal Swasth Poshan Maah				1 World AIDS Day	2	3
4	5	6	7	8	प्रधानमंत्री सुदृढ़ित मातृत्व अभियान हर माह, 9 तारीख	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	खुशहाल परिवार दिवस	22	23	24
25 क्रिसमस-डे	26	27	28	29	30	31



बेटी है कुदरत का उपहार
जीने का इसको को अधिकार

मैं! मुझे जन्म लेने दो,
मैं परिवार की आत्मा हूँ,
देवताओं की प्रार्थना हूँ,
अपना भाग्य साध सा रही हूँ...

मैं! मुझे जन्म लेने दो,
मुझे गर्म में न मारो
अपना भविष्य हो जायेगी
तेरे कोख जल जन्म के लिए
मैं! मुझे जन्म लेने दो...

गर्भवारण पूर्व एवं प्रसव पूर्व निदान तकनीक (रिंग चयन प्रविष्टि) अभियान 1994

निमोनिया नियंत्रण अभियान

SOBANS
SIGNAL MONITORING & ACTION PLAN TO MONITOR & PREVENT DISEASE OCCURRENCE

निमोनिया नहीं, तो बचपन सही

बच्चे को ठीक से पोषण देना और उसे सुरक्षित रखना

बच्चे को ठीक से पोषण देना और उसे सुरक्षित रखना

नारी शक्ति, राष्ट्र शक्ति

जब बेटी खड़ी होती है,
तब जीत बड़ी होती है

8 मार्च 2021

मच्छर पनपेगा वहाँ - पानी ठहरेगा जहाँ

डेंगू से बचाव के आसान उपाय

हर शनिवार व रविवार, करें मच्छरों पर वार

अमीतों की उड़ान

हर किरोरी और महिला का अधिकार

28 मई माहवारी स्वच्छता दिवस

सुमन-सुरक्षित मातृत्व आश्वासन

सुमन अभियान के अन्तर्गत निःशुल्क सुविधाओं का लाभ पाकर अब सुशुभहाली होनी योग्यनी

तरीके तीन

जन्मसंख्या नीति
उत्तर प्रदेश 2021-30

आपका मेरी परिवार नियोजन की तैयारी सबमिट और परिवार की पूरी जिम्मेदारी

विश्व जनसंख्या दिवस
11 जुलाई

जनसंख्या स्थिरता पखवाड़ा
11-24 जुलाई

स्तनपान

छ: माह तक माँ का दूध दे पोषण भरपूर

एनीमिया मुक्त भारत

एनीमिया मुक्त भारत

रक्तदान

आप भी करें रक्तदान

रक्तदान करके देखो अछा लगता है

अनमोल जीवन की शुरुआत

नवजात शिशु की देखभाल के साथ नवजात शिशु देखभाल

सुशुभहाल परिवार दिवस
प्रत्येक माह की 21 तारीख

सुशुभहाल का आधार पुरुष जिम्मेदार

जन जन तक पहुंचे...

स्वास्थ्य सुविधा व संदेश, आरोग्य बने उत्तर प्रदेश



WE-WIN

