



शिक्षक सूचना पत्र

आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरक कार्यक्रम (6-19 वर्ष)

अनीमिया क्या है? : अनीमिया एक विकार है जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या उनकी ऑक्सीजन पहुंचाने की क्षमता शरीर की क्रियात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होती है।

अनीमिया का अन्तर पीढ़ीगत जीवन चक्र

आयरन और हीमोग्लोबिन की कमी और मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्त जाने की समस्या से पीड़ित किशोरियां

किशोरियों द्वारा आयरन की कमी के साथ प्रजनन की उम्र में प्रवेश करना

अनीमिया से पीड़ित गर्भवती महिलाएं

आयरन और हीमोग्लोबिन की कमी वाला शिशु

बचपन और किशोरावस्था में अनीमिया का इलाज न होना

शिक्षक के कार्य

- स्कूल में दोपहर के भोजन के बाद 6 से 9 वर्ष के स्कूल जाने वाले बच्चों को हफ्ते में एक बार आई.एफ.ए. (गुलाबी गोली) और 10 से 19 वर्ष के बच्चों को (नीली गोली) दें।
- प्रत्येक सोमवार को बच्चों को एक आई.एफ.ए. गोली दें।
- आई.एफ.ए. अनुपूरण कार्यक्रम के ब्लॉक लेवल प्रशिक्षण में भाग लें और स्कूल में दूसरे अध्यापक/शिक्षक को प्रशिक्षित करें।
- कम से कम 3 माह के लिए आई.एफ.ए. (नीली और गुलाबी) गोलीयों की पर्याप्त मात्रा में उपलब्धता सुनिश्चित करें और अनुपलब्धता/अपर्याप्तता के मामले में बी.ई.ओ./बी.आर.सी. या सी.आर.सी. से संपर्क करें और सूचित करें।
- पीटीए के दौरान, माता-पिता को अनीमिया, सेहत और स्कूल में समग्र प्रदर्शन को बेहतर करने में आई.एफ.ए. अनुपूरण के लाभों के बारे में बताएं।
- अनीमिया की रोकथाम में पोषण, पौष्टिक भोजन और स्वच्छता के महत्व के बारे में सुबह की प्रार्थना में बताएं और इस पर स्कूल में युवा महोत्सव, और अन्य कार्यक्रम आयोजित करें।
- रिपोर्टिंग प्रणाली के अनुसार प्रत्येक माह की रिपोर्ट 5 तारीख तक बी.ई.ओ./बी.आर.सी./सी.आर.सी. को जमा करें।



आई.एफ.ए. अनुपूरण के लाभ

हीमोग्लोबिन की सही मात्रा शरीर को ऊर्जा, बेहतर इम्युनिटी, बेहतर मांसपेशीयों, एकाग्रता और अच्छी याददाश्त प्रदान करती है। अर्थात् अनीमिया मुक्त होकर आपको मिलता सॉलिड बॉडी और स्मार्ट माइंड।

आई.एफ.ए. अनुपूरण - स्कूल में 10 से 19 साल की किशोरियां



आई.एफ.ए.
सप्लीमेंट
एक गुलाबी गोली
हर हफ्ते



आई.एफ.ए.
सप्लीमेंट
एक नीली गोली
हर हफ्ते







अध्यापक/शिक्षक की निगरानी में दवा दी जाएगी।
हर (गुलाबी) गोली में 45mg एलीमेंटल आयरन + 400mcg फोलिक एसिड है।
हर (नीली) गोली में 60mg एलीमेंटल आयरन + 500mcg फोलिक एसिड है।

स्कूल में आने वाले 5 से 19 साल के बच्चों को साल में दो बार कृमि नियंत्रण की दवाई (एन्वैडाजॉल 400mg) दें।

सूचक	लक्षण
<ul style="list-style-type: none"> • अवर्णता या पीलापन: <ul style="list-style-type: none"> – निचली पलकों के भीतरी किनारे – जीभ – पूरी त्वचा – नाखून और हथेलियां • जीभ के छाले • फटे होंठ • नाजुक या चम्मच जैसे नाखून 	<ul style="list-style-type: none"> • चक्कर आना, थकान और कम ऊर्जा • असामान्य दिल की धड़कन, विशेषकर कसरत करते समय • संक्रमण और जल्दी-जल्दी बीमार होने से बचाने वाली प्रतिरोधक क्षमता का कम होना • टांगों में ऐंठन • सांस लेने की तकलीफ • बार-बार सरदर्द, विशेषकर कसरत करते समय • ध्यान केन्द्रित करने में दिक्कत या असमर्थ होने • आलस्य, खेलने और पढ़ने में अरुचि

आई.एफ.ए. गोली लेते समय याद रखने योग्य बातें।

 <p>आई.एफ.ए. सप्लीमेंट का सेवन खाने के एक घंटे बाद करें।</p>	 <p>आई.एफ.ए. सप्लीमेंट लेने से पहले और एक घंटे बाद तक चाय/कॉफी/दूध का सेवन न करें।</p>	 <p>आई.एफ.ए. सप्लीमेंट विटामिन सी की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थों (नींबू पानी, आंवला) के साथ लें।</p>	 <p>कैल्शियम और आई.एफ.ए. सप्लीमेंट के सेवन के बीच कम से कम दो घंटे का अंतर रखें।</p>
---	---	---	---

अनीमिया को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

1. भोजन में विविधता/मात्रा बढ़ाएं और स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों से पौष्टिक खाद्य पदार्थ लें।
 - आयरन की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां (पालक, मेथी, सरसों, बथुआ) अनाज (बाजरा), दाल और फलियां (चना, लोबिया, सोयाबीन), बादाम आदि, तिलहन (मूंगफली) और गुड़ आदि का सेवन करें।
 - अंडे, मीट, चिकन और मछली का सेवन करें। मांस में पाया जाने वाला आयरन शरीर में आसानी से समाहित हो जाता है।
 - भोजन से आयरन का अवशोषण बढ़ाने के लिए विटामिन सी की अधिकता वाले खाद्य पदार्थ जैसे ताजा हरी धनिया चटनी, दाल में नींबू का रस, अंकुरित दाल, सब्जी, सलाद, आंवला, नींबू, तरबूज, अमरूद, संतरा आदि लें।
2. आई.एफ.ए. सप्लीमेंट का सेवन करने के बाद कुछ लोगों में ये शिकायतें हो सकती हैं: काला मल, चक्कर आना, उल्टी, जी मिचलाना और कब्ज, मगर घबराएं नहीं, ये सामान्य बात है। ये शिकायतें शुरुआत में होती हैं और आई.एफ.ए. अनुपूरक के नियमित सेवन से दूर हो जाती हैं।
3. सहायता के लिए नजदीकी पीएचसी/सीएचसी/एएनएम से संपर्क करें। 104 पर कॉल करें।

दवाई की आवश्यकता का अनुमान लगाना

स्कूल जाने वाले बच्चों (6 से 10 वर्ष) के लिए आई.एफ.ए. गुलाबी गोलियों का अनुमान लगाने के लिए नीचे दिए निर्देशों का पालन करें:

- आयरन की गोली के लिए मांग का अनुमान लगाना = स्कूलों में पंजीकृत 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों की संख्या / स्कूल में पंजीकृत 10-19 वर्ष की आयु के बच्चों में लड़के और लड़कियों की संख्या) x 52 गोली + (52 गोली/टीचर/वर्ष) + अतिरिक्त 10% बफर स्टॉक के रूप में
- नोडल टीचर/हेडमास्टर निम्नलिखित व्यवस्था और समयसीमा के अनुसार रिपोर्टिंग फॉर्म का समय पर संकलन और प्रस्तुति सुनिश्चित करेंगे।

नोट: नोडल शिक्षक रिपोर्टिंग फार्म को भरकर प्रत्येक माह की 5 तारीख तक सी.आर.सी./बी.आर.सी./बी.ई.ओ. को जमा करें।