



Patient Information & Education रोगी सूचना एवं शिक्षा

First **NABH** Accredited Hospital of Southern Rajasthan



GBH
AMERICAN
HOSPITAL



Bhatt Ji ki Bari, Udaipur 313001 - Rajasthan

Call for more Detail : **0294-3535000, 2426000**

Contact@gbhamericanhospital.com, visit : www.gbhamericanhospital.com

HELPLINE : 0 93 52 30 40 50

प्रिय रोगी,

जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल को अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के रूप में चुनने के लिए धन्यवाद।

यहां जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल में, आपको विशेषज्ञ चिकित्सकों, नर्सों और कर्मचारियों की एक टीम मिलेगी जो व्यक्तिगत, देखभाल और सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए मिलकर काम कर रही है। हमारे रोगी केंद्रित दृष्टिकोण के साथ, हम आपको क्लिनिकल देखभाल और सुरक्षा में उच्चतम गुणवत्ता मानकों का आश्वासन देते हैं।

आशा है आप शीघ्र स्वस्थ होंगे!!



विवरण

सूचना

• जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल के बारे में	03
• उपलब्ध एवं अनुपलब्ध सेवाएं	04
• मंजिल निर्देशिका	05
• सुविधाएं	06
• रोगी सेवाएँ	07
• अस्पताल नियम	08
• महत्वपूर्ण संपर्क नंबर	08

शिक्षा

• रोगी के अधिकार एवं जिम्मेदारियां	10
• सुरक्षित दवा उपयोग	11
• ड्रग इंटरैक्शन	15
• पोषण	16
• स्तनपान एवं सुरक्षित पालन-पोषण	17
• बच्चों में मोटापा	18
• टीकाकरण	20
• वयस्क टीकाकरण	22
• रक्त आधान	23
• अस्पताल में गिरने से बचाव	25
• अंग दान	26
• तनाव प्रबंधन	27
• माइंडफुलनेस का अभ्यास	28
• धूम्रपान बंद करना	29
• अस्पताल में होने वाले संक्रमण एवं बचाव	31



जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल के बारे में

जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल 2006 में डॉ. कीर्ति कुमार जैन के नेतृत्व में स्थापित 150 बिस्तरों वाला सुपर मल्टीस्पेशलिटी अस्पताल है।



जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल में, आपको विशेषज्ञ चिकित्सकों, नर्सों और कर्मचारियों की एक टीम मिलेगी जो आपको व्यक्तिगत और देखभाल वाले वातावरण में उन्नत चिकित्सा प्रदान करने के लिए मिलकर काम करेगी। हमारा मानना है कि देखभाल की निरंतर गुणवत्ता और प्रदर्शन में सुधार स्वास्थ्य देखभाल वितरण को संरक्षित करने और बढ़ाने की नींव है।

यह 2012 से दक्षिणी राजस्थान में पहला एनएबीएच मान्यता प्राप्त अस्पताल है।



रोगी की सेवा करना, रोगी को पुनः स्वस्थ करना, आगे बढ़ना।



हम समर्पित हैं हमारे लोगों के विकास, वृद्धि तथा कल्याण के लिए, एवं हमारे हितधारकों के मूल्यवर्धन के लिए, जिन पर हम रोगियों के प्रति उद्देश्य प्राप्ति के लिए भरोसा करते हैं।

हम अपने कुशल एवं समर्पित चिकित्सकों एवं स्टाफ सहित अत्याधुनिक तकनीक के जरिए, अपने स्थानीय तथा वैश्विक हितेक्षियों को उत्तम गुणवत्तापूर्ण और उच्च चिकित्सकीय देखभाल एवं उत्कृष्ट सेवा प्रदान करना चाहते हैं।



1. उद्देश्य (ग्रहण एवं साझा करना)
2. ईमानदारी (कर्मचारियों के बीच एवं रोगियों के प्रति)
3. सम्मान (सम्मान देना एवं प्राप्त करना)
4. विश्वास (रोगियों का विश्वास प्राप्त करना)
5. पारदर्शिता (कार्यप्रणाली में)
6. स्वामित्व (उत्कृष्ट गुणवत्ता प्राप्त करना)
7. साझा करना (सफलता प्राप्त करना एवं साझा करना)



उपलब्ध सेवाएं

- एनेस्थिसियोलॉजी
- कार्डियोलॉजी
- कार्डियोथोरेसिक और वैस्कुलर सर्जरी
- गहन चिकित्सा
- दांतों से संबंधित बीमारियों का इलाज
- चर्म रोग एवं मनोरोग
- आपातकालीन
- एंडोक्राइनोलॉजी
- गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी
- जनरल मेडिसिन
- जनरल सर्जरी (बेरिएट्रिक और लेप्रोस्कोपिक सर्जरी सहित)
- नवजात एवं शिशु रोग
- नेफ्रोलॉजी
- न्यूरोलॉजी और स्ट्रोक
- न्यूरो एवं स्पाईन सर्जरी
- प्रसूति एवं स्त्री रोग
- ऑन्कोलॉजी (मेडिकल, सर्जिकल और कीमोथेरेपी)
- जोड़ प्रतिस्थापन सहित ऑर्थोपेडिक सर्जरी
- नाक-कान-गला रोग
- फिजियोथेरेपी
- प्लास्टिक एवं पुनर्निर्माण सर्जरी
- मनोरोग - ओपीडी
- यूरोलॉजी
- रक्त आधान सेवाएँ
- पोषण एवं आहार विज्ञान
- एम्बुलेंस सेवाएँ
- फार्मसी

डायग्नोस्टिक सेवाएँ

- एक्सरे, सीटी स्कैन
- अल्ट्रा साउंड
- 2डी इको और कलर डॉपलर
- ईसीजी
- टीएमटी, होल्टर मॉनिटरिंग
- ईईजी
- ईएमजी
- यूरोडायनामिक अध्ययन
- ऑडियोमेट्री

लैब सेवाएँ

- क्लिनिकल बायो-कैमिस्ट्री
- क्लिनिकल माइक्रोबायोलॉजी और सीरोलॉजी
- क्लीनिकल पैथोलॉजी
- साइटोपैथोलॉजी
- हेमेटोलॉजी
- हिस्टोपैथोलॉजी

अनुपलब्ध सेवाएं

- नेत्र रोग
- एम.आर.आई.
- अंग प्रत्यारोपण
- ब्लड बैंक
- छाती एवं टी.बी
- मनोचिकित्सा (आईपी)
- पी.ई.टी. स्कैन
- न्यूक्लियन मेडिसिन
- रेडियोथेरेपी



मंजिल निर्देशिका

3	एनआईसीयू पीआईसीयू पीडियाट्रिक वार्ड एग्जीक्यूटिव डीलक्स और डीलक्स कमरे कीमोथेरेपी वार्ड
2	डायलिसिस यूनिट जनरल वार्ड (पुरुष एवं महिला) एग्जीक्यूटिव डीलक्स और डीलक्स कमरे डे केयर वार्ड आईपी फार्मसी लेबर वार्ड
1	ओटी कॉम्प्लेक्स एमआईसीयू / एसआईसीयू कैथ लैब सीटीवीएस आईसीयू और कार्डियक आईसीयू कार्डिएक ओटी आइसोलेशन रूम स्टेप डाउन
0	रिसेप्शन फार्मसी बहिरंग विभाग लैब सेम्पल कलेक्शन एरिया आपातकालीन रेडियोलॉजी एवं अन्य डायग्नोस्टिक सुविधाएं सुरक्षा कार्यालय एंडोस्कोपी इंश्योरेंस
-1	मेडिकल एडमिनिस्ट्रेशन सभागार डायटेटिक्स एवं कैफेटेरिया लैब फिजियोथेरेपी परचेज़ एवं स्टोर आईटी विभाग मीडिया एवं मार्केटिंग लॉण्ड्री आईपी बीलिंग एवं इंश्योरेंस सीएसएसडी, बीएमई और इंफेक्शन कंट्रोल मेडिकल रिकार्ड विभाग शवगृह मेन्टेनेन्स मानव संसाधन गैस मेनिफोल्ड



सुविधाएँ

प्रवेश प्रक्रिया:

डॉक्टर से परामर्श करने के बाद, कृपया पहली बार पंजीकरण प्रक्रिया के लिए और साथ ही पूर्व प्रवेश जमा राशि के लिए डॉक्टर से प्रवेश नोट या आपातकालीन प्रवेश पत्र को रिसेप्शन काउंटर पर जमा करें। और कैशलेस सेवाओं के लिए, आगे की औपचारिकताओं के लिए कॉर्पोरेट डेस्क काउंटर से संपर्क करें। विशिष्ट कमरे की बुकिंग बेड्स की उपलब्धता के आधार पर होगी।

सर्जरी का स्लॉट आपके उपचार करने वाले सर्जन द्वारा बुक किया जाएगा और सर्जरी रद्द होने की स्थिति में आपके उपचार सलाहकार द्वारा सूचित किया जाएगा।

निर्वहन प्रक्रिया:

- डॉक्टर के राउंड्स के बाद आम तौर पर रोजाना सुबह 10 बजे के आसपास छुट्टी का आदेश दिया जाता है। डिस्चार्ज प्रक्रिया शुरू करने के लिए आपके सलाहकार डॉक्टर से अप्रूवल और लिखित आदेश आवश्यक है।
- डिस्चार्ज प्रक्रिया में सभी औपचारिकताएं पूरी करने में 2 से 5 घंटे तक का समय लगता है।
- अंतिम पर्ची की प्रति, जो आपकी वित्तीय मंजूरी को दर्शाती है, बिलिंग स्टाफ द्वारा आपको सौंप दी जाएगी। कृपया इसे अपने वार्ड के नर्सिंग स्टेशन पर उपलब्ध कराएं।

कमरों के प्रकार :

एक्जीक्यूटिव डीलक्स

- भरपूर धूप वाला बड़ा कमरा
- टीवी, एसी, अलमारी
- अटेन्डर के लिए बेड और सोफ़ा बिस्तर



डीलक्स

- सामान्य शौचालय के साथ दो रोगियों के लिए ट्विन शेयरिंग
- प्रत्येक रोगी के लिए टीवी, समर्पित अलमारियाँ
- प्रत्येक मरीज के परिचारक के लिए सोफ़ा बेड उपलब्ध कराया गया है



सामान्य वार्ड

- पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग।
- भरपूर धूप के साथ वातानुकूलित।



रोगी सेवाएँ

फार्मसी

आपकी दवा आपके डॉक्टर द्वारा निर्धारित की जाएगी। यह अस्पताल फार्मसी द्वारा प्रदान की जाएगी जो भूतल और दूसरी मंजिल पर स्थित है। अस्पताल नीति बाहर से दवा की अनुमति नहीं देती है।

आहार सेवाएँ

हमारे अस्पताल के मेनू की निगरानी हमारे आहार विशेषज्ञ द्वारा व्यक्तिगत रूप से की जाती है। हम केवल शाकाहारी भोजन परोसते हैं। आप प्रवेश के बाद आहार विशेषज्ञ को अपनी पसंद का भोजन बता सकते हैं। आपसे अनुरोध है कि कमरे में खाना न छोड़ें, क्योंकि इससे कीड़े-चूहों होने की आशंका होती है। अस्पताल बाहर से भोजन की अनुमति नहीं देता है। अस्पताल परिसर के अंदर मांसाहारी भोजन की अनुमति नहीं है।

मरीजों की भोजन सेवा का समय इस प्रकार है:

सेवाएं	समय
सुबह की चाय	प्रातः 6:30 - प्रातः 7:30
नाश्ता	प्रातः 7:30 - प्रातः 8:30
दिन का खाना	दोपहर 12:30 - दोपहर 1:30 बजे
शाम की चाय	शाम 3:30 - शाम 4:30
रात का खाना	रात 7:00 बजे - रात 8:00 बजे

एम्बुलेंस सेवाएँ

अस्पताल में उचित एम्बुलेंस सेवाएँ हैं जिनके लिए आप मुख्य रिसेप्शन नंबर 2264 पर संपर्क कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए आप अपने वार्ड के नर्सिंग स्टाफ से भी संपर्क कर सकते हैं।

व्यक्तिगत संबंधित

आपको अस्पताल के कपड़े और प्रसाधन सामग्री (एक्जीक्यूटिव डीलक्स के लिए) प्रदान की जाएगी। कृपया सुनिश्चित करें कि आपने सभी आभूषण और मूल्यवान वस्तुएं हटा दी हैं और घर पर या आपके रिश्तेदारों की सुरक्षित हिरासत में रखी गई हैं।

टिपिंग

कृपया अस्पताल के कर्मचारियों को टिप न दें।

टेलीविजन और वाईफ़ाई सेवाएँ:

- प्रत्येक एकल कमरे और डीलक्स कमरे में चैनलों का एक पैकेज प्रदान किया गया है।
- एक्जीक्यूटिव डीलक्स और डीलक्स क्षेत्र में वाईफ़ाई सेवा उपलब्ध कराई गई है। पासवर्ड के लिए आप 2447 एक्सटेंशन/नर्सिंग स्टाफ/आईटी टीम से संपर्क कर सकते हैं।

व्यवस्था एवं रखरखाव

- आपके प्रवास के दौरान हाउसकीपिंग और सफाई नियमित रूप से की जाएगी। यदि आपको किसी और सेवा की आवश्यकता है तो आप अपने नर्सिंग डेस्क से संपर्क कर सकते हैं।
- नए रोगी के प्रवेश से पहले कमरे में सभी उपकरणों का निवारक रखरखाव नियमित रूप से और पूरी तरह से किया जाता है, किसी भी रखरखाव के मुद्दे के मामले में कृपया वॉर्ड इंचार्ज या पेशेन्ट केयर विभाग को सूचित करें।



अस्पताल के नियम

रोगी विजिटिंग नीति

कमरों/वार्डों में रोगी के साथ केवल एक परिचारक रह सकता है। इसके लिए रिसेप्शन से पास लेना होगा। सुरक्षा कर्मचारी इस पास को दिखाने के लिए कहेंगे; इसलिए आपसे अनुरोध है कि कृपया जांच के लिए पास तैयार रखें। क्रिटिकल केयर यूनिट (आईसीयू) और ऑपरेशन थिएटर के लिए अलग-अलग पास जारी किए जाते हैं। कृपया इसके लिए रिसेप्शन से संपर्क करें। ये पास रिसेप्शन पर वापस लौटा दिए जाएंगे।

क्षेत्र	सुबह	शाम
वार्ड	सुबह 11 से दोपहर 12:30 बजे	शाम 6 से 7:30 बजे
क्रिटिकल केयर यूनिट्स (आईसीयू)	सुबह 7:30 से 8:30 बजे	शाम 7:30 से 8:30 बजे

- रोगी क्षेत्रों में फूलों की अनुमति नहीं है।

धूम्रपान निषेध नीति:

सभी रोगियों और आगंतुकों के लिए धूम्रपान और शराब का सेवन निषिद्ध है। इसका सख्ती से पालन करना होगा।

प्रतिक्रिया, शिकायत एवं सुझाव:

कृपया किसी भी शिकायत या सुझाव को प्रस्तुत करने के लिए सुझाव बॉक्स का उपयोग करें। आप इसके लिए फ्लोर कोऑर्डिनेटर, रोगी देखभाल सेवा विभाग (9314478143), या उप चिकित्सा अधीक्षक [DMS] (एक्सटेंशन-2970, 9314595200) से भी संपर्क कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण संपर्क नंबर

विभाग	क्रमांक
प्रवेश काउंटर	2242
कैफेटेरिया	2441 और 2440
आपातकालीन	2214
महिला जनरल वार्ड	2121
फ्रंट ऑफिस	91
बीमा विभाग	2208
आईपी बिलिंग	2444
आईपी फार्मैसी	2236 और 2266
मेन्टेनेन्स	2466
पुरुष जनरल वार्ड	2122
नर्सिंग स्टेशन (डीलक्स)	2124 और 2123
नर्सिंग स्टेशन (एक्जीक्यूटीव डीलक्स)	2127
रोगी देखभाल विभाग	9314478143
सुरक्षा कार्यालय एवं एम्बुलेंस सेवाएँ	2264



रोगी शिक्षा



रोगी के अधिकार और जिम्मेदारियाँ

रोगी के अधिकार

- गरिमा व सम्मान के साथ उपचार।
- परीक्षण में एकान्तता।
- आध्यात्मिकता एवं सांस्कृतिक सम्मान।
- समानता के साथ देखभाल।
- किसी भी उपचार, प्रक्रिया व सर्जरी में सहमति।
- मेडिकल रिकॉर्ड तक पहुँच/मेडिकल रिकॉर्ड की प्राप्ति।
- उपचार व उसके अतिरिक्त असर को जानना।
- उपचार का संभावित खर्च जानने का अधिकार।
- दूसरी सहमति राय।
- शिकायत एवं सुझाव।
- उपेक्षा एवं दुर्व्यवहार से बचाव।
- उपचार से इनकार करने का अधिकार।
- रोगी से सम्बन्धित जानकारी की गोपनीयता का अधिकार।
- उपचार प्रणाली एवं स्वास्थ्य संबंधित जरूरतों को जानने का अधिकार

रोगी की जिम्मेदारियाँ

- डॉक्टर को चिकित्सकीय इतिहास की पूर्ण जानकारी देना।
- समय पर दिखाने आना।
- उपचार का अनुसरण।
- स्वच्छ जीवन शैली का अनुसरण।
- किसी झूठे एवं अवैद्य प्रमाण पत्र की मांग न करना।
- डॉक्टर व मेडिकल स्टाफ की इज्जत करना।
- हॉस्पिटल के नियमों का पालन करना।
- झूठ व गलत कृत्यों की सुचना देना।
- यथार्थ उपचार की उपेक्षा रखना।
- बिल का भुगतान।



सुरक्षित दवा उपयोग

- सुरक्षित दवा उपयोग आपके, आपके डॉक्टर, फार्मासिस्ट और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच की एक साझा जिम्मेदारी है।
- **अपनी दवाओं के नाम जानें :** नुस्खे, ओवर-द-काउंटर, हर्बल दवाओं और सप्लीमेंट्स सहित सभी दवाओं की एक वर्तमान दवा सूची रखें।
- **जानें कि आप दवाएँ क्यों ले रहे हैं :** डुप्लिकेट थेरेपी या इंटरैक्शन की पहचान करने के लिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक दवा क्या करती है।
- **लेबल को ध्यान से पढ़ें :** लेबल को ध्यान से पढ़ें और यदि निर्देश अस्पष्ट हों तो प्रश्न पूछें।
- अपने डॉक्टर और फार्मासिस्ट से प्रश्न पूछने में हिचकिचाए नहीं। आपके प्रश्नों के द्वारा उन्हें यह जानने में मदद मिलेगी कि उन्हें आपको कौन सी अतिरिक्त जानकारी प्रदान करनी चाहिए। दवा लेने के बारे में कुछ प्रश्न जो आप पूछना चाहेंगे:
 - मुझे इसे कब लेना चाहिए आवश्यकतानुसार, या निर्धारित समय पर ?
 - मुझे इसे कितनी बार लेना चाहिए ?
 - मुझे इसे कब तक लेना होगा ?
 - मुझे कैसे पता चलेगा कि यह काम कर रहा है ?
 - अगर मैं इसे लेना भूल जाऊँ तो मुझे क्या करना चाहिए ?
 - इसके दुष्प्रभाव क्या हैं ?
- **अपने डॉक्टर और फार्मासिस्ट को सूचित रखें :** दवाओं के नाम, आपके द्वारा उन्हें लेने का समय और उन्हें लेने के कारण के साथ एक वर्तमान दवा सूची आपके प्रदाताओं को आपकी दवाओं को समायोजित करने या बदलने पर निर्णय लेने में मदद करेगी। इससे उन्हें संभावित दवा इंटरैक्शन की पहचान करने में भी मदद मिलेगी।
- **डॉक्टर के कार्यालय छोड़ने से पहले पर्चा पढ़ें :** यदि आप प्रिस्क्रिप्शन को पढ़ने में सक्षम नहीं हैं, तो फार्मसी में जाने से पहले इसे स्पष्ट करें।
- **कभी भी किसी और की दवा न लें :** दूसरे लोगों की दवा लेने से प्रतिकूल प्रतिक्रिया या इंटरैक्शन हो सकती है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह आपके लिए है, अपनी दवा लेने से पहले उस पर लगे लेबल की जाँच करें।
- **दवाएँ ठीक वैसे ही लें जैसे बताई गई हैं :** दवाएँ लेने के तरीके के बारे में आपके डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों का हमेशा पालन करें।
- **दवाओं को सुरक्षित रूप से संग्रहित करें :** सामान्य तौर पर, अधिकांश दवाओं को कमरे के तापमान पर, बच्चों की पहुँच से दूर, ठंडी, सूखी जगह, सीधी धूप से दूर संग्रहित किया जाना चाहिए। कुछ दवाओं को फ्रीज में या किसी विशेष तरीकों से रखने की आवश्यकता हो सकती है।



दवा सुरक्षा के लिए पाँच क्षण



दवा शुरू करते समय

- ▶ इस दवा का नाम क्या है और यह किस लिए है?
- ▶ जोखिम और संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं?



दवा लेते समय

- ▶ मुझे यह दवा कब लेनी चाहिए और हर बार कितनी मात्रा में लेनी चाहिए?
- ▶ यदि मुझे दुष्प्रभाव हों तो मुझे क्या करना चाहिए?



अन्य दवा शामिल करते समय

- ▶ क्या मुझे सचमुच किसी अन्य दवा की आवश्यकता है?
- ▶ क्या यह दवा मेरी अन्य दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकती है?



दवा की समीक्षा

- ▶ मुझे प्रत्येक दवा कितने समय तक लेनी चाहिए?
- ▶ क्या मैं कोई ऐसी दवा ले रहा हूँ जिसकी मुझे अब आवश्यकता नहीं है?



दवा बंद करते समय

- ▶ मुझे प्रत्येक दवा कब बंद करनी चाहिए?
- ▶ यदि मुझे अवांछित प्रभाव के कारण अपनी दवा बंद करनी पड़े, तो मुझे इसकी सूचना कहाँ देनी चाहिए?



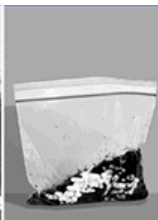
घर पर अप्रयुक्त/समाप्त दवाओं के निपटान के सबसे सुरक्षित तरीके

गोलियों, तरल पदार्थ, ड्रॉप्स, पैच, क्रीम और इन्हेलर में प्रिस्क्रिप्शन और ओवर-द-काउंटर (ओटीसी) दवाओं को घरेलू कूड़ेदान में फेंक दिया जा सकता है। इन चरणों का पालन करें:

1. दवाओं को उनके मूल कंटेनरों से हटा दिया जाना चाहिए और किसी अवांछनीय चीज़ के साथ मिलाया जाना चाहिए, जैसे कि इस्तेमाल की गई कॉफी के मैदान या गंदगी, इस प्रकार दवा बच्चों और पालतू जानवरों के लिए कम आकर्षक हो जाती है और साथ ही दवाओं के लिए कूड़ेदान में से किसी को भी पहचान में नहीं आती है।
2. फिर इस मिश्रण को किसी ऐसी चीज़ में डाल देना चाहिए जिसे बंद किया जा सके (सील करने योग्य ज़िपर भंडारण बैग, खाली कैन या अन्य कंटेनर) ताकि दवा को लीक होने या बाहर फैलने से रोका जा सके।
3. कंटेनर को कूड़े में फेंक दें।



किसी अरुचिकर पदार्थ के साथ मिलाएं।



एक सीलबंद कंटेनर में रखें।



घरेलू कूड़ेदान में फेंके



व्यक्तिगत जानकारी काटें



एंटीबायोटिक्स : एंटीबायोटिक्स वो दवाएं हैं जो लोगों में बैक्टीरिया से होने वाले संक्रमणों से लड़ने में मदद करती हैं।

वे सर्दी, फ्लू, ब्रोंकाइटिस और बहती नाक (भले ही बलगम गाढ़ा, पीला या हरा हो) जैसे वायरस से होने वाले संक्रमण पर काम नहीं करते हैं।

कुछ सामान्य जीवाणु संक्रमण जिनका इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से किया जाता है उनमें शामिल हैं:

- गले का संक्रमण
- निमोनिया (फेफड़ों का संक्रमण)
- मूत्राशय में संक्रमण
- कुछ यौन संक्रमण जैसे गोनोरिया और क्लैमाइडिया

एंटीबायोटिक्स के दुष्प्रभाव



खरोंच

जी मिचलाना

चक्कर आना

यीस्ट संक्रमण

दस्त

अधिक गंभीर दुष्प्रभावों में क्लोस्ट-रिडियोइड्स डिफिसाइल संक्रमण (जिसे सी. डिफिसाइल या सी. डिफिसाइल भी कहा जाता है) शामिल है, जो दस्त का कारण बनता है जिससे गंभीर कोलोन क्षति और मृत्यु हो सकती है।

लोगों में गंभीर और जीवन-घातक एलर्जी प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं, जिनमें दाने, खुजली (हल्की) से लेकर पित्ती, होंठों में सूजन, निगलने या सांस लेने में परेशानी (गंभीर) तक हो सकते हैं।

एंटीबायोटिक प्रतिरोध

यह तब होता है जब बैक्टीरिया और कवक जैसे रोगाणु उन्हें मारने के लिए बनाई गई दवाओं को हराने की क्षमता विकसित कर लेते हैं। यदि एंटीबायोटिक्स अपनी प्रभावशीलता खो देते हैं, तो हम संक्रमणों का इलाज करने की क्षमता खो देते हैं, जो सेप्सिस का कारण बनते हैं।

मैं एंटीबायोटिक प्रतिरोधकता को कम करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

- अपने डॉक्टर पर एंटीबायोटिक दवाएं लिखने का दबाव न डालें।
- यदि आपको एंटीबायोटिक्स दी गई हैं, पूरा कोर्स लें और निर्देशानुसार ही लें। अपने डॉक्टर या नर्स से बात किए बिना कोई भी खुराक न छोड़ें, न बंद करें।
- जो एंटीबायोटिक दवाएं आपको दी गई थीं उन्हें किसी और को न दें।
- जीवाणुरोधी साबुन या सफाई उत्पादों का उपयोग न करें। (अल्कोहल-आधारित हैंड जेल का उपयोग करना ठीक है।)



दवाओं का पारस्परिक प्रभाव / ड्रग इंटरैक्शन

ड्रग इंटरैक्शन अन्य पदार्थों के साथ दवा का संयोजन शामिल होता है जो शरीर पर दवा के प्रभाव को बदल देता है। इससे दवा अपेक्षा से कम या अधिक गुणकारी हो सकती है या अप्रत्याशित दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

मुख्य प्रकार हैं:

ड्रग-ड्रग इंटरैक्शन: किसी दवा का एक या अधिक अन्य दवाओं के साथ प्रतिक्रिया, उदाहरण के लिए, खांसी की दवा (एंटीट्यूसिव) और नींद लाने वाली दवा (शामक) लेने से दोनों दवाएं एक-दूसरे पर असर कर सकती हैं।

दवा-खाद्य/पेय इंटरैक्शन: किसी दवा का खाद्य/पेय सामग्री के साथ प्रतिक्रिया। उदाहरण के लिए, जब आप कुछ दवाएं ले रहे हों तो शराब पीना खतरनाक हो सकता है। कुछ विटामिन/आहार अनुपूरक दवाओं के साथ भी इंटरैक्शन करते हैं।

दवा-स्थिति इंटरैक्शन : यह तब होता है जब आपको कोई स्वास्थ्य समस्या होती है जिससे आपके लिए कुछ दवाएं लेना जोखिम भरा हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको उच्च रक्तचाप जैसी स्थिति है, तो सर्दी के लिए डिकॉन्गेस्टेंट लेने से आपका रक्तचाप और भी अधिक बढ़ सकता है।

ड्रग इंटरैक्शन से बचने के सामान्य नियम :

1. शराब के साथ कभी भी दवाएँ न लें
2. हमेशा अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से दवाइयों की जानकारी के बारे में पूछें।
3. डॉक्टर के आदेश के बिना कभी भी दवाओं का मेल न करें
4. यह न मानें कि प्राकृतिक उत्पाद सुरक्षित हैं
5. दवाएँ केवल पानी के साथ लें
6. चेतावनी लेबल पढ़ें

क्र.सं.	दवाई का नाम	दवा के साथ इंटरैक्शन	विवरण
1	मेट्रोनिडाजोल	अकोहल, डिसल्फिरम, वारफारिन	दवाएं जो साइटोक्रोम P450 2C9 (Cyp2c9 और संभावित अन्य) को रोकती हैं, जैसे फ़िनाइटोइन या फ़ेनोबार्बिटल
2	मेरोपेनेम	एमोक्सिसिलिन	मेरोपेनेम एमोक्सिसिलिन की उत्सर्जन दर को कम कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप सीरम स्तर बढ़ सकता है।
3	सेफ़ट्रैक्सोन	बेंज़ाइडामाइन	जब सेफ़ट्रैक्सोन को बेंज़ाइडामाइन के साथ जोड़ा जाता है तो नेफ़्रोटाक्सिसिटी का जोखिम या गंभीरता बढ़ सकती है।
4	सीताग्लिटिन	एलोग्लिटिन	जब सीताग्लिटिन को एलोग्लिटिन के साथ मिलाया जाता है तो हाइपोग्लाइसीमिया का जोखिम या गंभीरता बढ़ सकती है।
5	फेरस एस्कॉर्बेट	फेनोबार्बिटल, प्राइमिडोन, फ़िनाइटोइन	उल्टी और दस्त पैदा करते हैं
6	पिरासेटम	डायजेपाम	डायजेपाम पिरासेटम की उत्सर्जन दर को कम कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप सीरम स्तर बढ़ सकता है।
7	एम्ब्रोक्सोल	एमिनोग्लुटेथिमाइड	एमिनोग्लुटेथिमाइड को एम्ब्रोक्सोल के साथ मिलाने पर मेथेमोग्लोबिनेमिया का जोखिम या गंभीरता बढ़ सकती है।
8	एपिक्सबैन	अफ़ॉर्मोटेरोल,	एपिक्सबैन का मेटाबॉलिज्म अफ़ॉर्मोटेरोल के साथ मिलाने पर कम हो सकता है।
9	पैटोप्राजोल	अमांताडाइन	पैटोप्राजोल अमांताडाइन की उत्सर्जन दर को कम कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप सीरम स्तर बढ़ सकता है।



पोषण

स्वस्थ आहार बच्चों को बढ़ने और सीखने में मदद करता है। यह मोटापे और मधुमेह जैसी वजन संबंधी बीमारियों को रोकने में भी मदद करता है। अपने बच्चे को पौष्टिक आहार देने के लिए:

- आपके बच्चे की थाली में जो है उसका आधा हिस्सा फल और सब्जियां रखें
- प्रोटीन के स्वस्थ स्रोत चुनें, जैसे कम वसा वाला मांस, नट्स/अंडे आदि
- साबुत अनाज की ब्रेड और अनाज परोसें क्योंकि इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। परिष्कृत अनाज कम करें।
- खाद्य पदार्थों को तलने के बजाय उबालें, ग्रिल करें या भाप में पकाएँ
- फास्ट फूड और जंक फूड को सीमित करें
- मीठे फल पेय और सोडा के बजाय पानी या दूध दें

इन पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों पर विचार करें:

- **प्रोटीन:** दालें, लीन मांस और पोल्ट्री, अंडे, सेम, मटर, सोया उत्पाद, अनसाल्टेड नट और बीज चुनें।
- **फल:** अपने बच्चे को विभिन्न प्रकार के ताजे, डिब्बाबंद, जमे हुए या सूखे फल खाने के लिए प्रोत्साहित करें। ध्यान रखें कि 1/4 कप सूखे फल को फलों की एक सर्विंग के रूप में गिना जाता है।
- **सब्जियाँ:** विभिन्न प्रकार की ताजी, डिब्बाबंद, फ्रोजन या सूखी सब्जियाँ परोसें। प्रत्येक सप्ताह रंगीन सब्जियों के साथ मटर या बीन्स चुनें।
- **अनाज:** साबुत अनाज जैसे साबुत गेहूँ की ब्रेड या पास्ता, दलिया, पॉपकॉर्न, क्विनोआ, या भूरा या जंगली चावल खाएं।
- **डेरी:** अपने बच्चे को दूध, दही और पनीर जैसे वसा रहित या कम वसा वाले डेयरी उत्पाद खाने और पीने के लिए प्रोत्साहित करें। फोर्टिफाइड सोया पेय पदार्थ भी डेयरी के रूप में गिने जाते हैं।

अपने बच्चे की कैलोरी को सीमित करने का लक्ष्य रखें:

- **शक्कर:** प्राकृतिक रूप से पाई जाने वाली शक्कर, जैसे कि फल और दूध में मौजूद शक्कर, अतिरिक्त शक्कर नहीं होती हैं। अतिरिक्त शक्कर के उदाहरणों में ब्राउन शुगर, कॉर्न स्वीटनर, कॉर्न सिरप और शहद शामिल हैं। अतिरिक्त चीनी से बचने के लिए, पोषण लेबल की जाँच करें। न्यूनतम चीनी मिलाए हुए अनाज चुनें। अतिरिक्त चीनी वाले सोडा और अन्य पेय से बचें। जूस का सेवन सीमित करें। यदि आपका बच्चा जूस पीता है, तो सुनिश्चित करें कि यह 100% बिना अतिरिक्त चीनी वाला जूस हो।
- **फैट्स:** संतृप्त वसा मुख्य रूप से पशु भोजन के स्रोतों से आती है, जैसे कि लाल मांस, हॉट डॉग, पोल्ट्री, मक्खन और अन्य पूर्ण वसा वाले डेयरी उत्पाद। पिज़्ज़ा, सैंडविच, बर्गर और बरिटोस संतृप्त वसा का एक आम स्रोत हैं। केक और आइसक्रीम जैसी मिठाइयाँ संतृप्त वसा का एक अन्य सामान्य स्रोत हैं। खाना बनाते समय, संतृप्त वसा को वनस्पति और अखरोट के तेल से बदलने के तरीकों की तलाश करें, जो आवश्यक फैटी एसिड और विटामिन ई प्रदान करते हैं।
- **नमक:** पिज़्ज़ा, पास्ता व्यंजन और सूप जैसे प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में अक्सर नमक की मात्रा अधिक होती है। चिप्स और कुकीज़ के बजाय फलों और सब्जियों का नाश्ता करने को प्रोत्साहित करें। पोषण लेबल की जाँच करें और कम सोडियम वाले उत्पादों को चुनें।



स्तनपान

फ़ायदे:

- स्तन कैंसर, डिम्बग्रंथि कैंसर और टाइप 2 मधुमेह के खतरे को कम करता है।
- गर्भावस्था के दौरान वजन तेजी से कम करने में आपकी मदद करता है।
- माँ और बच्चे के बीच एक बंधन बनाता है।
- शिशुओं के लिए आदर्श पोषण
- अपने बच्चे की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाएं।
- आसानी से पच जाता है।



माँ का दूध सर्वोत्तम दूध है

स्तनपान की शुरुआत और अवधि :

- जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान की शुरुआत।
- 6 महीने तक केवल स्तनपान।
- 6 महीने में उचित पूरक आहार की समय पर शुरुआत के साथ-साथ 2 साल तक लगातार स्तनपान कराना।

नवजात शिशु की देखभाल

- नवजात शिशु को गर्म रखें
- नाल को तेल, हल्दी ना लगाये
- नाल गिरने तक शिशु को स्नान न कराएं
- मालिश ज्यादा भारी हाथों से नहीं, हल्के हाथों से करें। बच्चे की मालिश सावधानीपूर्ण की जानी चाहिए
- पुरे दिन / अच्छे वजन वाले शिशु को हफ्ते में 3 बार नहलाना काफी है
- कम दिन / कम वजन वाले शिशु को 2.5 किलो वजन होने तक न नहलाएं, सिर्फ गुनगुने पानी से स्पंज करें
- शिशु के आँखों में काजल, कान में तेल न डाले
- शिशु को स्वच्छ धुले हुए सूती कपड़े ही पहनाएं
- शिशु को बीमार लोगों से दूर रखें
- बिमारियों से बचाव के लिए समय से टीकाकरण अवश्य करायें



बचपन का मोटापा

बचपन का मोटापा एक जटिल बीमारी है जो तब हो सकती है जब आपके बच्चे का वजन उनकी उम्र और ऊंचाई के हिसाब से स्वस्थ वजन से अधिक हो। बचपन के मोटापे की चिकित्सा परिभाषा में रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी) के विशिष्ट विकास चार्ट पर बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) 95वें प्रतिशतक पर या उससे ऊपर होना है।

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई), जो ऊंचाई के संबंध में वजन का एक दिशानिर्देश प्रदान करता है, अधिक वजन और मोटापे का स्वीकृत माप है। आपके बच्चे का डॉक्टर यह पता लगाने में मदद के लिए विकास चार्ट, बीएमआई और, यदि आवश्यक हो, अन्य परीक्षणों का उपयोग कर सकता है कि क्या आपके बच्चे का वजन स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है।

जिन बच्चों में मोटापा होता है उनमें कई स्वास्थ्य समस्याएं विकसित होने का खतरा अधिक होता है। इन शर्तों में शामिल हैं:

- अस्थमा
- टाइप 2 मधुमेह
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- आघात
- कुछ कैंसर
- स्लीप एपनिया
- उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप)
- हृदय रोग
- वात रोग
- फैटी लीवर



जोखिम :

कई कारक - आमतौर पर संयोजन में काम करते हुए - आपके बच्चे के अधिक वजन होने का खतरा बढ़ाते हैं:

- **आहार :** नियमित रूप से उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ, जैसे फास्ट फूड, बेकड सामान, कैंडी और डेसर्ट, फलों के रस और स्पोर्ट्स ड्रिंक सहित शर्करा युक्त पेय खाने से मोटापा हो सकता है।
- **व्यायाम की कमी :** जो बच्चे व्यायाम नहीं करते हैं और टेलीविजन देखने या वीडियो गेम खेलने जैसी गतिहीन गतिविधियों में बहुत अधिक समय बिताते हैं, वे भी समस्या में योगदान करते हैं। टीवी शो में अक्सर अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के विज्ञापन भी दिखाए जाते हैं।
- **पारिवारिक कारक :** यदि आपका बच्चा अधिक वजन वाले लोगों के परिवार से आता है, तो उसका वजन बढ़ने की संभावना अधिक हो सकती है। यह ऐसे वातावरण में विशेष रूप से सच है जहां उच्च कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ हमेशा उपलब्ध होते हैं और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है।
- **मनोवैज्ञानिक कारक :** व्यक्तिगत, माता-पिता और पारिवारिक तनाव से बच्चे में मोटापे का खतरा बढ़ सकता है। कुछ बच्चे समस्याओं से निपटने के लिए या तनाव जैसी भावनाओं से निपटने के लिए, या बोरियत से लड़ने के लिए अधिक खा लेते हैं। उनके माता-पिता की प्रवृत्ति भी ऐसी ही हो सकती है।
- **सामाजिक आर्थिक कारक :** कुछ समुदायों के लोगों के पास सीमित संसाधन हैं और सुपरमार्केट तक सीमित पहुंच है। परिणामस्वरूप, वे सुविधाजनक खाद्य पदार्थ खरीद सकते हैं जो जल्दी खराब नहीं होते हैं, जैसे जमे हुए भोजन, पटाखे और कुकीज़। इसके अलावा, जो लोग कम आय वाले इलाकों में रहते हैं, उनके पास व्यायाम करने के लिए सुरक्षित स्थान तक पहुंच नहीं हो सकती है।
- **कुछ दवाएँ :** कुछ प्रिस्क्रिप्शन दवाएं मोटापे के विकास के जोखिम को बढ़ा सकती हैं। उनमें प्रेडनिसोन, लिथियम, एमिट्रिप्टिलाइन, पैराक्सिटाइन (पैक्सिल), गैबापेंटिन (न्यूरोटिन, ग्रेलिज़, होरिज़ेंट) और प्रोप्रानोलोल (इंडरल, हेमोजोल) शामिल हैं।

अपने बच्चे में अतिरिक्त वजन बढ़ने से रोकने में मदद के लिए, आप यह कर सकते हैं:

- **अच्छा उदाहरण स्थापित करो :** स्वस्थ भोजन और नियमित शारीरिक गतिविधि को पारिवारिक मामला बनाएं।
- **स्वस्थ नाश्ता उपलब्ध रखें :** विकल्पों में कम वसा वाले दही के साथ फल, ह्यूमस के साथ बेबी गाजर, या कम वसा वाले दूध के साथ साबुत अनाज शामिल हैं।
- **कई बार नए खाद्य पदार्थ पेश करें :** यदि आपके बच्चे को तुरंत कोई नया भोजन पसंद नहीं आता है तो निराश न हों। आमतौर पर किसी भोजन को स्वीकार्यता हासिल करने के लिए उसे कई बार देखना पड़ता है।
- **गैर-खाद्य पुरस्कार चुनें :** अच्छे व्यवहार के लिए कैंडी का वादा करना एक बुरा विचार है।
- **सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को पर्याप्त नींद मिले :** कुछ अध्ययनों से संकेत मिलता है कि बहुत कम नींद से मोटापे का खतरा बढ़ सकता है। नींद की कमी से हार्मोनल असंतुलन हो सकता है जिससे भूख बढ़ जाती है।



टीकाकरण

टीकाकरण यह सुनिश्चित करता है कि आपका बच्चा कुछ संचारी रोगों से प्रतिरक्षित है, इस प्रकार उन्हें इससे संक्रमित होने या यहां तक कि इसके प्रभावों से पीड़ित होने से रोका जा सकता है। ऐसे अवसर पर जब वे किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं, तो टीका लगाया गया बच्चा गंभीर प्रभावों या जटिलताओं से प्रभावित नहीं होगा।

टीका आमतौर पर किसी जीव/विष का कमजोर या मारा हुआ रूप या उसका एक हिस्सा होता है। जब इसे शरीर में डाला जाता है, तो प्रतिरक्षा प्रणाली सोचती है कि टीका वास्तविक सूक्ष्म जीव या विष है और कथित खतरे के प्रति प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली विशेष मेमोरी कोशिकाएं भी बनाती है जो बाद में सूक्ष्म जीव या विष को पहचानने में सक्षम होती हैं। इसलिए, यदि या जब वास्तविक रोगजनक हमला करता है, तो ये हजारों मेमोरी कोशिकाएं तुरंत एक पूर्ण विकसित हमले को ट्रिगर कर सकती हैं और रोगजनक को बेअसर कर सकती हैं।

वैक्सीन सुरक्षा

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 'टीके सुरक्षित हैं'। जिन टीकों को उपयोग के लिए लाइसेंस दिया गया है, उनका कठोर नैदानिक परीक्षण किया गया है और बाजार में आने के बाद भी उनकी निगरानी जारी रहती है। टीकों की अधिकांश प्रतिक्रियाएँ अस्थायी और मामूली होती हैं। किसी गंभीर घटना के दुर्लभ मामले में, घटना की सूचना चिकित्सक और/या संबंधित प्राधिकारी को दी जानी चाहिए।

दुष्प्रभाव

हल्के दुष्प्रभाव—कई टीकों के साथ, दुष्प्रभावों में ये शामिल हो सकते हैं:

- हल्का बुखार
- इंजेक्शन स्थल पर एक लाल, कोमल क्षेत्र
- कभी-कभी, प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया "सीरम सिकनेस" के समान होती है, जिसमें बुखार, त्वचा पर लाल चकत्ते, सूजी हुई लिम्फ नोड्स, जोड़ों का दर्द और/या अन्य लक्षण होते हैं।

इन दुष्प्रभावों का मतलब यह नहीं है कि आप बीमार हैं या टीके से आपको संक्रमण हो गया है; बल्कि, वे संकेत देते हैं कि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली टीके के प्रति प्रतिक्रिया कर रही है।

गंभीर दुष्प्रभाव - टीके के गंभीर दुष्प्रभाव दुर्लभ हैं, लेकिन इसमें गंभीर तंत्रिका संबंधी प्रतिक्रिया (उदाहरण के लिए, दौरे) या गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाएं (एनाफिलेक्सिस) शामिल हो सकती हैं। एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाएं आमतौर पर टीका प्राप्त करने के कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों के भीतर होती हैं। यदि यह स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के कार्यालय में होता है, तो आपातकालीन देखभाल तुरंत दी जा सकती है। यदि बाद में कोई गंभीर प्रतिक्रिया होती है, तो व्यक्ति या परिवार के किसी सदस्य को आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं को कॉल करना चाहिए।

यदि आपके पास विशेष खाद्य पदार्थों, दवाओं, या अवयवों से एलर्जी प्रतिक्रियाओं का इतिहास है, तो आपको कुछ टीकों से बचने की आवश्यकता हो सकती है; आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता इस बारे में आपसे बात कर सकता है।



टीकाकरण अनुसूची

जन्म	बीसीजी, हेप बी1, ओपीवी
6 सप्ताह	डीटीडब्ल्यूपी/डीटीएपी1, एचआईबी-1, आईपीवी-1, हेप बी2, पीसीवी 1, रोटा-1
10 सप्ताह	डीटीडब्ल्यूपी/डीटीएपी2, एचआईबी-2, आईपीवी-2, हेप बी2, पीसीवी 2, रोटा-2
14 सप्ताह	डीटीडब्ल्यूपी/डीटीएपी3, एचआईबी-3, आईपीवी-3, हेप बी4, पीसीवी 3, रोटा-3*
6 महीने	इन्फ्लुएंजा-1
7 माह	इन्फ्लुएंजा-2
6 – 9 महीने	टाइफाइड संयुग्म टीका
9 माह	एमएमआर 1 (कण्ठमाला, खसरा, रूबेला)
12 महीने	हेपेटाइटिस ए- 1
12 – 15 महीने	पीसीवी बूस्टर
15 महीने	एमएमआर 2, वैरीसेला
16 – 18 महीने	डीटीडब्ल्यूपी/डीटीएपी, एचआईबी, आईपीवी
18 - 19 महीने	हेपेटाइटिस ए- 2**, वैरीसेला 2
4 - 6 वर्ष	डीटीडब्ल्यूपी/डीटीएपी, आईपीवी, एमएमआर 3
9 - 15 वर्ष (लड़कियां)	एचपीवी (2 खुराक)
10 - 12 वर्ष	टीडीएपी/टीडी
दूसरा, तीसरा, चौथा और पांचवां वर्ष	वार्षिक इन्फ्लुएंजा टीका



वयस्क टीकाकरण

वयस्कों को भी बचपन के टीकों की प्रभावकारिता बढ़ाने, नई सहवर्ती बीमारियों के लिए प्रतिरक्षा में सहायता करने और अधिग्रहित बीमारियों के कारण प्रतिरक्षा कमजोर होने पर सुरक्षा प्रदान करने के लिए टीकाकरण की आवश्यकता होती है।



वयस्कों के लिए अनुशंसित टीके

वयस्कों के लिए टीकाकरण की सिफारिश उनकी उम्र, चिकित्सा स्थितियों, व्यवसाय, जीवनशैली, यात्रा और पूर्व टीकाकरण रिकॉर्ड के आधार पर की जाती है।

आपकी चिकित्सीय स्थिति के आधार पर चिकित्सक द्वारा निर्धारित किया जाना चाहिए

बीमारी	टीका	अनुसूची	वैधता
इंफ्लुएंजा	बुखार	सालाना 1 खुराक	1 वर्ष
न्यूमोनिया	न्यूमोवैक्स 23 पीसीवी 23	2 खुराकें (1 खुराक 50-64 वर्ष की उम्र में और दूसरी खुराक पहली खुराक के 5 साल बाद)	5 साल
हरपीज ज़ोस्टर/ शिंगल्स	शिंग्रिक्स वैक्सीन	2 खुराक (50 वर्ष की आयु के बाद) दूसरी खुराक पहली खुराक के 2-6 महीने बाद	10 वर्ष
टेटनस, डिप्थीरिया, पर्तुसिस	टीडीएपी	10 साल में एक बार	10 वर्ष
टायफाइड	संयुग्मित टीका एंटेरोशील्ड या टाइपबार टीसीवी	हर 3 साल में एक बार	3 वर्ष
सर्वाइकल कैंसर	एचपीवी	महिलाओं के लिए 3 खुराकें पहली 19-26 साल की उम्र में, दूसरी और तीसरी 17-45 साल के बीच 0-6 महीने के अंतराल पर। पुरुषों के लिए भी वैसा ही	जीवनभर
हेपेटाइटिस ए	हेपेटाइटिस ए	डॉक्टरों की सलाह पर सख्ती बरतें यदि संकेत दिया जाए तो ए-2 खुराक (19-65 वर्ष और उससे अधिक आयु वालों के लिए)। यदि संकेत दिया जाए तो बी-3 खुराक (19-65 वर्ष और उससे अधिक आयु के लिए)।	जीवनभर
हेपेटाइटिस बी	हेपेटाइटिस बी		जीवनभर



रक्त आधान

रक्त आधान एक सामान्य प्रक्रिया है जिसमें दान किया गया रक्त या रक्त घटक एक अंतःशिरा रेखा (IV) के माध्यम से आपको दिया जाता है। रक्त और रक्त घटकों को बदलने के लिए रक्त आधान दिया जाता है जो बहुत कम हो सकते हैं।

आघात या सर्जरी के कारण या कुछ चिकित्सीय समस्याओं के परिणामस्वरूप रक्त की हानि के कारण रोगी में असामान्य रक्त स्तर हो सकता है। रक्त के निम्नलिखित भागों में से एक या अधिक के साथ आधान किया जाता है: लाल रक्त कोशिकाएं, प्लेटलेट्स, प्लाज्मा या क्रायोप्रेसिपिटेड।

कारण

रक्त आधान आपकी जान बचा सकता है। यदि किसी चोट के कारण या सर्जरी के दौरान आपका रक्त बह गया हो, या यदि आपको कुछ चिकित्सीय स्थितियाँ हों, जिनमें शामिल हैं, तो आपको रक्त आधान की आवश्यकता हो सकती है:

- एनीमिया
- कुछ कैंसर।
- हीमोफीलिया।
- सिकल सेल रोग।



जोखिम

रक्त आधान को आम तौर पर सुरक्षित माना जाता है, लेकिन इसमें जटिलताओं का कुछ जोखिम होता है। रक्ताधान के दौरान या कई दिनों या उससे अधिक समय बाद हल्की जटिलताएँ और शायद ही कभी गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं। अधिक सामान्य प्रतिक्रियाओं में एलर्जी प्रतिक्रियाएं शामिल हैं, जो पित्ती और खुजली और बुखार का कारण बन सकती हैं।

रक्तजनित संक्रमण:

रक्त बैंक दाताओं की जांच करते हैं और आधान-संबंधी संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए दान किए गए रक्त का परीक्षण करते हैं, इसलिए एचआईवी या हेपेटाइटिस बी या सी जैसे संक्रमण बहुत कम हैं।

अन्य गंभीर प्रतिक्रियाएँ

- **तीव्र प्रतिरक्षा हेमोलिटिक प्रतिक्रिया** : आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली ट्रांसफ्यूज्ड लाल रक्त कोशिकाओं पर हमला करती है क्योंकि दाता का रक्त प्रकार अच्छा मेल नहीं खाता है। आक्रमणकारी कोशिकाएं आपके रक्त में एक पदार्थ छोड़ती हैं जो आपकी किडनी को नुकसान पहुंचाता है।
- **विलंबित हेमोलिटिक प्रतिक्रिया** : एक तीव्र प्रतिरक्षा हेमोलिटिक प्रतिक्रिया के समान, यह प्रतिक्रिया अधिक धीरे-धीरे होती है। लाल रक्त कोशिका के स्तर में कमी देखने में एक से चार सप्ताह लग सकते हैं।
- **ग्राफ्ट वर्सेज होस्ट डिज़िज़** : इस स्थिति में, ट्रांसफ्यूज्ड श्वेत रक्त कोशिकाएं आपके अस्थि मज्जा पर हमला करती हैं। आमतौर पर घातक, इसके गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों को प्रभावित करने की अधिक संभावना होती है, जैसे कि ल्यूकेमिया या लिम्फोमा का इलाज करा रहे लोग।



वैकल्पिक

रक्त आधान के विकल्प मौजूद हैं लेकिन सभी स्थितियों में काम नहीं कर सकते हैं। दवाएं आपके शरीर को रक्त उत्पादन में मदद कर सकती हैं। लेकिन यदि आपका बहुत अधिक रक्त बह गया है या आपका जीवन खतरे में है, तो संभवतः आपको रक्त-आधान की आवश्यकता होगी। विकल्प इतनी जल्दी मदद नहीं करेंगे।

रक्त आधान प्रक्रिया

ट्रांसफ़्यूजन से पहले आपके रक्त का परीक्षण किया जाएगा ताकि यह निर्धारित किया जा सके कि आपका रक्त प्रकार ए, बी, एबी या ओ है और क्या आपका रक्त आरएच पॉजिटिव या आरएच नेगेटिव है। आपके आधान के लिए उपयोग किया जाने वाला दान किया गया रक्त आपके रक्त प्रकार के अनुकूल होना चाहिए।

सुई के साथ एक अंतःशिरा (IV) लाइन आपकी रक्त वाहिकाओं में से एक में डाली जाती है। दान किया गया रक्त, जिसे प्लास्टिक की थैली में संग्रहित किया जाता है, IV के माध्यम से आपके रक्तप्रवाह में प्रवेश करता है। प्रक्रिया के लिए आपको बैठाया जाएगा या लेटा जाएगा, जिसमें आमतौर पर एक से चार घंटे लगते हैं।

एक नर्स पूरी प्रक्रिया के दौरान आपकी निगरानी करेगी और आपके रक्तचाप, तापमान और हृदय गति को मापेगी।

यदि आपको पहले कभी रक्त आधान के कारण कोई प्रतिक्रिया हुई हो तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बताएं।

रक्त आधान की प्रतिक्रिया रक्त आधान के दौरान, एक दिन बाद या कई महीनों बाद तक हो सकती है। प्रतिक्रिया के लिए आपकी नर्स आपकी बारीकी से निगरानी करेगी। यदि कोई प्रतिक्रिया होती है, तो आधान रोक दिया जाएगा। आपके रक्ताधान के दौरान, यदि आपमें निम्नलिखित में से कोई भी लक्षण हो तो कृपया अपनी नर्स को तुरंत बताएं:

- IV साइट पर रक्तस्राव, दर्द या नई चोट।
- ठंडी और चिपचिपी त्वचा, बुखार या ठंड लगना।
- गहरा या लाल रंग का पेशाब आना।
- तेज दिल की धड़कन, सीने में दर्द, सांस लेने में परेशानी या घरघराहट।
- सिरदर्द, चक्कर आना, मन मचलना या उल्टी।
- दाने, पित्ती या खुजली।
- गंभीर पीठ दर्द

आपके रक्ताधान के बाद, आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता हम अनुशंसा करेंगे कि आप 24 से 48 घंटे आराम करें।



गिरने से बचाव

गिरने से बचा जा सकता है

गिरना किसी भी अस्पताल में मरीजों के लिए चोट का प्रमुख कारण है।

निम्नलिखित से अस्पतालों में गिरने का खतरा बढ़ सकता है

- गिरने का पिछला इतिहास
- चक्कर आना / कमजोरी
- भूलने की बीमारी या भ्रम
- शौचालय की तत्काल आवश्यकता
- निम्न रक्तचाप
- चयनित दवाएं
- हाल की प्रक्रिया या सर्जरी
- खराब दृष्टि या श्रवण

गिरने का जोखिम कम करें:

- चलने के लिए नॉन-स्किड जूते लाएँ।
- अपने चलने में सहायक उपकरण (यदि कोई हो) अपने साथ अस्पताल ले आएं। सुरक्षित रूप से घूमने के लिए उन्हें पास में रखें।
- व्यक्तिगत वस्तुओं को पहुंच के भीतर रखें (यानी चश्मा, मोबाइल फोन)।
- अपना चश्मा और श्रवण यंत्र पहनें।
- बिस्तर से उठने के लिए हमेशा मदद मांगें
- बिस्तर से उठते समय धीरे-धीरे आगे बढ़ें और बिस्तर या कुर्सी से दूर जाने से पहले कुछ क्षण प्रतीक्षा करें
- अपने बिस्तर के किनारे की रेलिंग को ऊपर रखें
- सहायता के लिए कॉल बेल का प्रयोग करें
- यदि आपको फर्श पर किसी भी प्रकार का रिसाव दिखाई दे तो तुरंत हमारे कर्मचारियों को सूचित करें
- अपने शरीर से जुड़ी किसी भी ट्यूब, ड्रेन या उपकरण से सावधान रहें जो आपको फिसलने का कारण बन सकता है।
- कृपया बिस्तर के किनारे पर न बैठें क्योंकि आप फिसल सकते हैं या गिर सकते हैं।
- व्हील चेयर का उपयोग करते समय सुनिश्चित करें कि सुरक्षा बेल्ट बंधा हुआ है।

यदि आपको चक्कर आ रहा है या कमजोरी महसूस हो रही है,

तो किसी को बताएं कि आपको मदद की ज़रूरत है!

उपस्थित लोगों/देखभाल करने वालों के लिए नोट:

- यदि रोगी को बाथरूम की स्थिति बदलने या सहायता की आवश्यकता हो तो किसी स्टाफ सदस्य को कमरे में बुलाएँ।
- रोगी की सहायता स्वयं न करें।
- वार्ड में मौजूद नर्स को सूचित करें कि आप जा रहे हैं।
- जाँच करें कि रोगी की चीज़ें उसकी पहुंच के भीतर हैं।
- सुनिश्चित करें कि बिस्तर के किनारों की रेलिंग ऊंची हो और बिस्तर पर ताला लगा हो।
- गिरने या भ्रम के किसी भी इतिहास को कर्मचारियों के साथ साझा करें या यदि वे रोगी में नए भ्रम या चक्कर देखते हैं।





अंग दान

एक अंग दाता 8 लोगों की जान बचा सकता है और ऊतक दान के माध्यम से कई अन्य लोगों का जीवन बढ़ा सकता है।

अंग दान वह प्रक्रिया है जब कोई व्यक्ति कानूनी तौर पर, या तो सहमति से, अपने स्वयं के अंग को निकालने और किसी अन्य व्यक्ति में प्रत्यारोपित करने की अनुमति देता है, जबकि दाता जीवित या मृत है, निकटतम रिश्तेदारों की सहमति से

अंग एवं ऊतक जो दान किये जा सकते हैं

हृदय, फेफड़े (x2), लिवर, किडनी (x2), पैक्रियाज, आंतें
कॉर्निया, त्वचा, हड्डियाँ, टेंडन, हृदय वाल्व, फेमोरल और सैफनस नसें

दाता कौन हो सकता है?

जीवित दाता : 18 वर्ष से कम आयु का कोई भी व्यक्ति, जो चिकित्सीय प्रयोजनों के लिए प्रचलित चिकित्सा पद्धतियों के अनुसार, अपने जीवनकाल के दौरान स्वेच्छा से अपने किसी भी अंग और/या ऊतक को हटाने की अनुमति देता है।

एक व्यक्ति अपने जीवन के दौरान एक किडनी (दूसरी किडनी दाता के लिए शरीर के कार्यों को पर्याप्त रूप से बनाए रखने में सक्षम है), पैक्रियाज का एक हिस्सा (पैक्रियाज का आधा हिस्सा पैक्रियाज के कार्यों को बनाए रखने के लिए पर्याप्त है) और लिवर का एक हिस्सा दान कर सकता है। प्राप्तकर्ता और दाता दोनों में कुछ समय के बाद लिवर के खंड पुनर्जीवित हो जाएंगे)।

मृत दाता : उम्र, जाति या लिंग की परवाह किए बिना कोई भी व्यक्ति अपनी मृत्यु (ब्रेन स्टेम/हृदय) के बाद अंग और ऊतक दाता बन सकता है। निकट रिश्तेदार या शव पर कानूनी रूप से कब्जा करने वाले व्यक्ति की सहमति आवश्यक है। यदि मृत दाता 18 वर्ष से कम आयु का है, तो माता-पिता में से किसी एक या माता-पिता द्वारा अधिकृत किसी करीबी रिश्तेदार की सहमति आवश्यक है। दान के लिए चिकित्सा उपयुक्तता मृत्यु के समय निर्धारित की जाती है।

अंग दाता बनने की प्रतिज्ञा करें

ऑनलाइन प्रतिज्ञा प्रपत्र भरें और आपको एक अद्वितीय सरकारी पंजीकरण संख्या के साथ एक दाता कार्ड प्राप्त होगा। सभी प्रतिज्ञाएँ NOTTO (राष्ट्रीय अंग और ऊतक प्रत्यारोपण संगठन) में पंजीकृत हैं। अंग दाता के रूप में पंजीकरण करना केवल अंग दाता बनने के आपके इरादे की अभिव्यक्ति है।

भारतीय कानून के अनुसार, यह आपके परिजन ही तय करेंगे कि मृत्यु पर आपके अंग दान करना है या नहीं। इसलिए, जब आप अंग दाता बनने की प्रतिज्ञा करते हैं, तो यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने परिवार के साथ अंग दान करने की अपनी इच्छा पर चर्चा करें। यह आपके परिवार को आवश्यकता पड़ने पर आपकी इच्छाओं को पूरा करने में सक्षम बनाने के लिए है।

जीवन बचाने के लिए जीवन साझा करें



GBH AMERICAN HOSPITAL



तनाव प्रबंधन

तनाव किसी चुनौतीपूर्ण घटना के प्रति एक स्वचालित शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रतिक्रिया है। यह हर किसी के जीवन का एक सामान्य हिस्सा है। जब सकारात्मक रूप से उपयोग किया जाता है, तो तनाव विकास, कार्रवाई और परिवर्तन का कारण बन सकता है। लेकिन नकारात्मक, लम्बे समय का तनाव आपके जीवन की गुणवत्ता को कम कर सकता है।

तनाव बढ़ने के लक्षणों में शामिल हैं:

मन में चिंताएं चलते रहने के कारण ठीक से सो नहीं पाना।

छोटी-मोटी समस्याओं के कारण आप अधीर या चिड़चिड़ा महसूस करने लगते हैं।

आपके दिमाग में कई तरह की बातें चलने के कारण ध्यान केंद्रित न कर पाना।

निर्णय लेने में असमर्थ होना।

अधिक शराब पीना या धूम्रपान करना।

खाने में उतना मजा नहीं आ रहा।

आराम करने में असमर्थ होना और हमेशा महसूस करना कि कुछ करने की ज़रूरत है।

तनाव महसूस हो रहा है। कभी-कभी 'लड़ो या भागो' तनाव हार्मोन जारी होते हैं जो शारीरिक लक्षण पैदा करते हैं। इसमें शामिल है:

बीमार महसूस करना (मन मचलना)

पेट में एक 'गांठ'

सूखे मुँह के साथ पसीना आना

एक 'धड़कता हुआ' दिल (धड़कन)

सिरदर्द और गर्दन और कंधों की मांसपेशियों में तनाव।

तनाव कम करने की तकनीक



रोजाना 30 मिनट का
मध्यम व्यायाम



दिमागीपन और ध्यान



प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम



योग



विजुलाइजेशन



धीमी, गहरी साँसें



माइंडफुलनेस का अभ्यास करना

माइंडफुलनेस क्या है?

माइंडफुलनेस आपके साथ पल-पल क्या हो रहा है, उस पर ध्यान देने का अभ्यास है। सावधान रहने के लिए, आपको धीमा होना चाहिए और अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों में जागरूकता लानी चाहिए, बिना उन पर आलोचना किए। जब हम तनाव महसूस करते हैं, तो केवल समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करना और साथ ही किसी भी सकारात्मक अनुभव पर ध्यान देना आसान होता है। स्वाद जैसी साधारण संवेदनाओं पर ध्यान देने से इस सोच को रोकने में मदद मिलती है।

माइंडफुलनेस के लाभों में शामिल हैं:

- संज्ञानात्मक क्षमता में सुधार
- मस्तिष्क की उम्र बढ़ने को धीमा करना
- तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करना
- खुशहाली की भावना को बढ़ाना
- दर्द प्रबंधन में मदद करना
- पुरानी स्थितियों से जूझ रहे लोगों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार

माइंडफुलनेस का अभ्यास कैसे करें?

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या कर रहे हैं, आप अपना ध्यान अपनी सांसों पर रखने का अभ्यास कर सकते हैं। चाहे आप बिस्तर बना रहे हों, वेब सर्फिंग कर रहे हों, या कुत्ते को घुमा रहे हों, लगभग हर पल अधिक उपस्थित होने का अवसर है।

1

बैठ जाएं : बैठने के लिए ऐसी जगह ढूँढ़ें जो आपको शांत और शांत लगे।

2

एक समय सीमा निर्धारित करें : यदि आप अभी शुरुआत कर रहे हैं, तो कम समय, जैसे 5 या 10 मिनट, चुनने से मदद मिल सकती है।

3

अपने शरीर पर ध्यान दें : आप बैठ सकते हैं या घुटनों के बल बैठ सकते हैं, हालांकि यह आपके लिए आरामदायक है। बस यह सुनिश्चित करें कि आप स्थिर हैं और ऐसी स्थिति में हैं, जिसमें आप कुछ समय तक रह सकते हैं।

4

अपनी सांस को महसूस करें : अपनी सांस की अनुभूति का अनुसरण करें जैसे वह बाहर जाती है और जैसे वह अंदर जाती है।

5

ध्यान दें कि आपका मन कब भटक गया है : जब आप इस पर ध्यान देने लगे - कुछ सेकंड, एक मिनट, पांच मिनट में - तो बस अपना ध्यान सांस पर लौटा दें।

6

अपने भटकते मन के प्रति दयालु बनें : अपने आप को आंके या उन विचारों की सामग्री पर ध्यान न दें जिनमें आप खुद को खोया हुआ पाते हैं। बस वापस आ जाएं।



धूम्रपान बंद

1 अपने आप को शिक्षित करें

धूम्रपान, वेपिंग और तंबाकू का सेवन छोड़ना पहला कदम है अपने और अपने परिवार के लिए जोखिमों और स्वास्थ्य प्रभावों को समझें।

- धूम्रपान दुनिया में मौत का सबसे रोके जा सकने वाला कारण है। यह हृदय रोग से होने वाली लगभग एक तिहाई मौतों और 90% फेफड़ों के कैंसर से जुड़ा हुआ है।
- सिगरेट, ई-सिगरेट और तंबाकू उत्पादों में कई जहरीले रसायन होते हैं, जैसे कि उनके धुएं, वाष्प और तरल पदार्थ।
- 3-11 वर्ष की आयु के कई बच्चे निष्क्रिय धुएं और वाष्प के संपर्क में आते हैं।
- तंबाकू का उपयोग और निकोटीन की लत किशोरों और युवा वयस्कों के लिए एक बढ़ता हुआ संकट है। आप उन लाखों लोगों में से एक हो सकते हैं जो हर साल सफलतापूर्वक इसे छोड़ देते हैं।
- धूम्रपान छोड़ने के 1 साल के भीतर, हृदय रोग का खतरा आधा हो जाता है।



2 छोड़ने की योजना बनाएं

यदि आप अपनी जीवनशैली के अनुकूल योजना बनाकर तैयारी करते हैं तो आपके तंबाकू छोड़ने की संभावना अधिक है।

तय करना	अगले 7 दिनों के भीतर नौकरी छोड़ने की तारीख।
चुनना	एक विधि: ठंडा टर्की या धीरे-धीरे.
तय करना	यदि आपको स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, निकोटीन प्रतिस्थापन या दवा से सहायता की आवश्यकता है।
तैयार करना	अपने छोड़ने के दिन के लिए लालसाओं और आग्रहों से निपटने की योजना बनाएं।
छोड़ना	आपके छोड़ने के दिन



3 सफलता के लिए युक्तियाँ



आग्रहों से निपटें

चाहे शारीरिक हो या मानसिक, अपने ट्रिगर्स को जानें और उन्हें संबोधित करने की योजना बनाएं। उन स्थितियों से बचें जो आपको धूम्रपान करने या तम्बाकू का उपयोग करने के लिए प्रेरित करती हैं जब तक कि आप आश्वस्त न हों कि आप उन्हें संभाल सकते हैं।



सक्रिय हों

धूम्रपान छोड़ने पर शारीरिक गतिविधि आपको तनाव और लालसा को प्रबंधित करने में मदद कर सकती है। आप भी बेहतर महसूस करेंगे।



तनाव को संभालना

धूम्रपान छोड़ने के तनाव को प्रबंधित करने के अन्य स्वस्थ तरीके जानें।



समर्थन प्राप्त करें

एक मित्र प्रणाली या सहायता कार्यक्रम आपको छोड़ने के कुछ सामान्य संघर्षों में मदद कर सकता है।



इसके साथ बने रहें

तम्बाकू छोड़ने के लिए बहुत अधिक इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है। जब आप मील के पत्थर तक पहुंच जाएं तो खुद को पुरस्कृत करें और अगर आप एक कदम पीछे हट जाएं तो खुद को माफ कर दें। सही राह पर बने रहने के लिए जितनी जल्दी हो सके अपनी राह पर लौटें और आदत को हमेशा के लिए छोड़ दें।



स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमण की रोकथाम

स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमण (एचएआई) ऐसे संक्रमण हैं जो लोगों को तब होते हैं जब वे किसी स्वास्थ्य सुविधा सुविधा में देखभाल प्राप्त कर रहे होते हैं।

एचएआई रोगी और समुदाय के लिए लागत पर होता है क्योंकि वे इसका कारण बनते हैं:

- रोगी को बीमारी
- अस्पताल में लंबे समय तक रहना
- रिकवरी में लंबा समय
- अस्पताल में लंबे समय तक रहने व ठीक होने में लगने वाले समय से जुड़ी लागत।

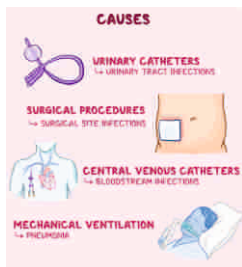
कुछ लोग दूसरों की तुलना में एचएआई प्राप्त करने के लिए अधिक संवेदनशील होते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- समय से पहले बच्चे
- बहुत बीमार बच्चे
- बुजुर्ग लोग
- कमजोर लोग
- मधुमेह जैसी कुछ चिकित्सीय स्थितियों वाले लोग
- कम प्रतिरक्षा वाले लोग - जैसे कि ऐसी बीमारियों वाले लोग जो अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली से समझौता करते हैं या ऐसे लोग जिनका इलाज कीमोथेरेपी या स्टेरॉयड से किया जा रहा है।

HAI प्राप्त करने के लिए जोखिम कारक

ऐसे अन्य जोखिम कारक हैं जो एचएआई प्राप्त करने के आपके जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसमें शामिल है:

- ठहरने की अवधि में वृद्धि - लंबे समय तक अस्पताल में रहने से एचएआई का खतरा बढ़ सकता है, उदाहरण के लिए, यदि आप जटिल या कई बीमारियों के लिए अस्पताल में भर्ती हैं।
- सर्जिकल प्रक्रियाएं - सर्जरी की लंबाई और प्रकार जोखिम को बढ़ा सकते हैं।
- हाथ की स्वच्छता तकनीक - अस्पताल के कर्मचारियों और रोगियों द्वारा अपर्याप्त हाथ की स्वच्छता प्रथाओं से आपका जोखिम बढ़ सकता है।
- आक्रामक प्रक्रियाएं - कुछ प्रक्रियाएं जो शरीर की सामान्य सुरक्षात्मक परत, त्वचा को बायपास करती हैं, शरीर में संक्रमण ला सकती हैं - उदाहरण के लिए, मूत्र कैथेटर, आईवी कैनुला, श्वसन उपकरण और नाली ट्यूबों का सम्मिलन।
- गैर-बरकरार त्वचा - घाव, चीरा (सर्जिकल कटौती), जलन और अल्सर में बरकरार त्वचा की तुलना में संक्रमण का खतरा अधिक होता है।



स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमणों को रोकना

स्वास्थ्य देखभाल कर्म संक्रमण को रोकने में मदद के लिए विभिन्न सुस्थापित प्रक्रियाओं का उपयोग करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- संक्रमण नियंत्रण प्रक्रियाएं और नीतियां
- सभी कर्मचारियों और रोगियों द्वारा सही और लगातार हाथ की स्वच्छता के उपाय
- स्वास्थ्य देखभाल वातावरण और उपकरणों को स्वच्छ रखना
- सर्जरी करते समय, घावों की देखभाल करते समय या अंतःशिरा नलिका और मूत्र कैथेटर जैसे चिकित्सा उपकरणों को डालते समय और उनकी देखभाल करते समय मानक बाँझ तकनीकों का अनुपालन करना
- संक्रमण को रोकने और उसका इलाज करने के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का उचित उपयोग करना।
- अस्पताल संक्रमण दर की निगरानी करने और संक्रमण रोकथाम प्रथाओं के प्रभाव को मापने के लिए निगरानी कार्यक्रमों में भी भाग लेते हैं।

हाई रोकथाम युक्तियाँ:

- सुनिश्चित करें कि आप अपने हाथों को अक्सर साबुन और बहते पानी से साफ करते हैं, या अल्कोहल-आधारित हैंड रब का उपयोग करते हैं, खासकर शौचालय का उपयोग करने के बाद और खाने से पहले।
- नर्सिंग और मेडिकल स्टाफ से यह पूछने से न डरें कि क्या उन्होंने आपको छूने से पहले अपने हाथ साफ किए हैं।
- यदि आपके पास IV कैनुला है, तो अपनी नर्स को बताएं कि सुई के आसपास की जगह लाल है, सूजी हुई है, दर्द हो रहा है या रिसाव हो रहा है।
- यदि कोई पट्टी साफ, सूखी और आपके घाव के आसपास लगी हुई नहीं है तो अपनी नर्स को बताएं।
- यदि ट्यूब या कैथेटर विस्थापित महसूस होते हैं तो अपनी नर्स को बताएं।
- यदि आपको दस्त है तो अपनी नर्स या डॉक्टर को बताएं।
- खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक ढक लें।
- एंटीबायोटिक्स का जो भी कोर्स आप शुरू करें उसे पूरा करें।
- जिन रिश्तेदारों या दोस्तों को सर्दी है या अस्वस्थ हैं उनसे न मिलें।

रोकथाम



बार-बार हाथ
की स्वच्छता



उचित रोगाणुरोधी
उपयोग



उचित पीपीई
उपयोग



नियमित
कीटाणुशोधन



इनवेलिंग डिवाइसों
को यथाशीघ्र हटा दें

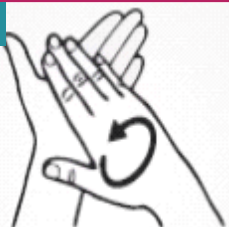


GBH AMERICAN HOSPITAL



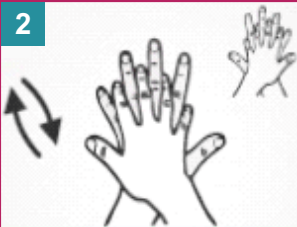
हाथ धोने के चरण

1



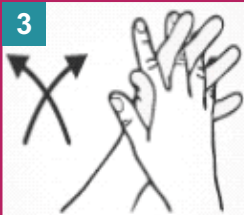
हथेलियों को आपस में रगड़ें

2



दोनों हाथों के पिछले भाग को रगड़ें

3



उंगलियों को मिलाएं और
हाथों को एक साथ रगड़ें

4



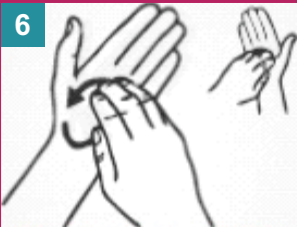
रिंगर्स को इंटरलॉक करें और
दोनों हाथों की उंगलियों के
पिछले हिस्से को रगड़ें

5



तर्जनी और अंगूठे के बीच के क्षेत्र
के बाद अंगूठे को घुमाते हुए रगड़ें।

6



दोनों हाथों की उंगलियों
को हथेलियों पर रगड़ें