

ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ

ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ

- ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸਹੀ ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁੜੀ ਦਾ ਵਿਆਹ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦੀ ਹਰੇਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਜਣੇਪਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਹੋਵੇ
- ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ 'ਚ ਪਖਾਨਾ ਮੁਕਤ ਪਿੰਡ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ
- ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ 'ਚ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਣ
- ਹਰੇਕ ਲਈ ਪੀਣ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਮਾਹੌਲ ਪੱਕਾ ਕਰੋ
- ਪਿੰਡ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਹੋਣ

ਅੰਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ

- ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪੇਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ ਪੱਕਾ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੂਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋਵੇ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਜ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਐਮ.ਸੀ.ਪੀ. ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਲਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫੌਰਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਭੇਜੋ

ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰ

- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏ.ਐਨ.ਸੀ. ਜਾਂਚ ਪੱਕਾ ਕਰੋ
- ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ 8-9 ਵਾਰ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰੋ
- ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪੱਕੀ ਕਰੋ
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੂਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਣ ਮਿਲੇ

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ 'ਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਾਓ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ

- ਪੇਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਮਜ਼ਮੂਨ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰਕ ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰੋ
- ਸਰੋਤਿਆਂ 'ਚ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ
- ਪੋਸ਼ਕ ਸਥਾਨਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੇਤੀ-ਬਾੜੀ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਓ
- ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਪਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਾਮ ਕਰਾਓ

ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ/ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕਜੁਟ ਕਰ ਕੇ ਕੁਪੇਸ਼ਣ ਮੁਕਤ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਰਤ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰੋ

**POSHAN
Abhiyaan**
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
ਜ਼ਹੀ ਪੋਸ਼ਣ - ਦੇਸ਼ ਰੋਸ਼ਨ



ਨਵ ਜੁਸ਼ਾਜ਼ ਦੀ ਔਰ
Towards a new dawn

ਹਰ ਘਰ
ਪੇਸ਼ਣ
ਤਿਉਹਾਰ

ਪੇਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ

ਜਨ ਅੰਦੋਲਨ



ਔਰਤ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ



ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਜਨ-ਅੰਦੋਲਨ (ਇੱਕ ਜਨ-ਮੁਹਿੰਮ) ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲੋਕਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਤੇ ਨਿਜੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮਹੀਨਾ ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

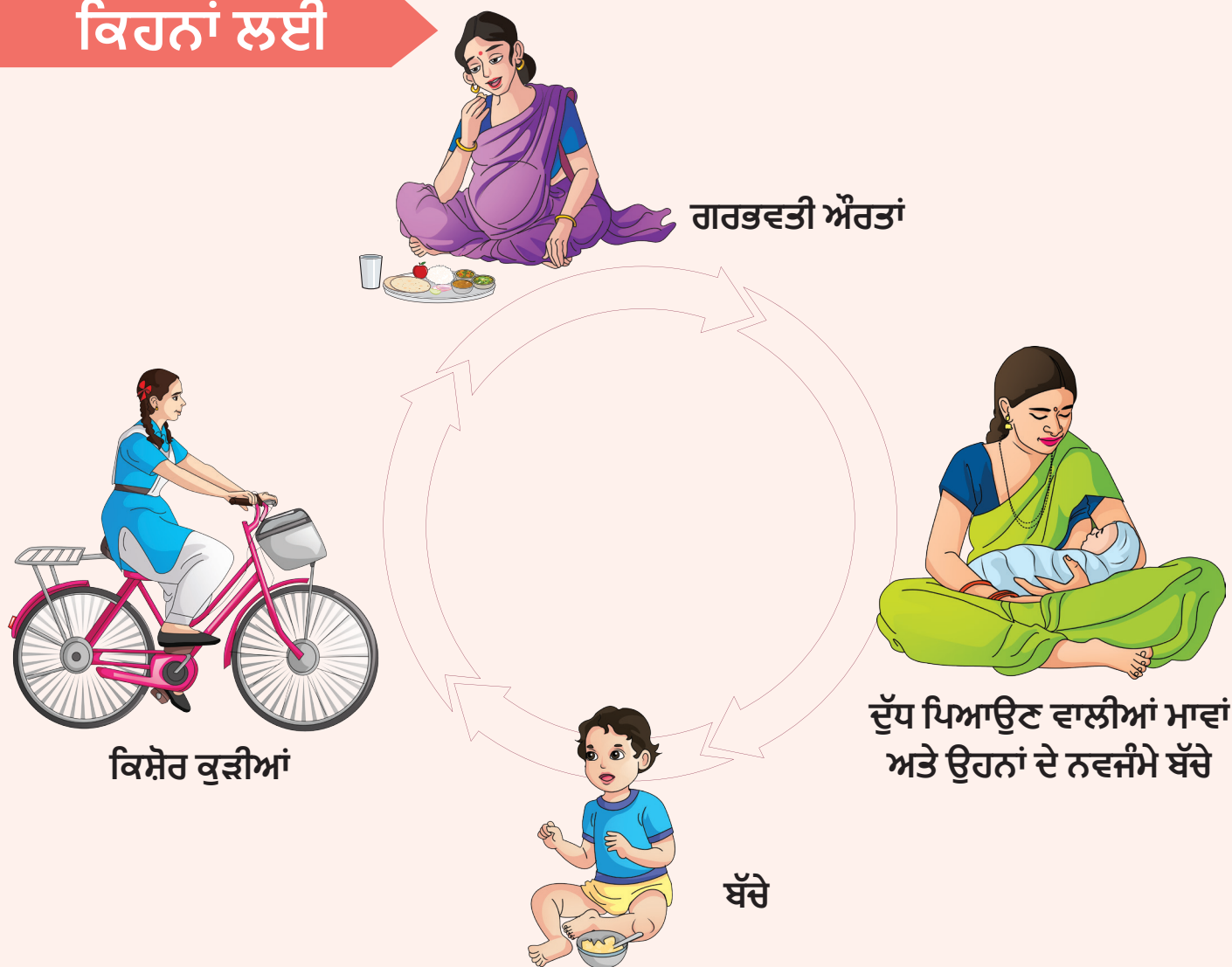
ਸਿਤੰਬਰ 2018 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮਹੀਨੇ ਵੱਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਏਗਾ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਨ-ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਪੋਸ਼ਣ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਓ। ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ, ਕਿਸ਼ੋਰ - ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦੀ, ਤੈਅ ਪੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੰਡ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏਗਾ ਜਦੋਂ ਚਾਹੇਗੇ।

ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ ਕਿਉਂ

ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਨੇਪਨ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ, ਤੈਅ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹਾਲਾਂ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ 'ਚ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਏਗਾ। ਇਸਨੂੰ ਤੇਕਨਾਲਜੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੋਸ਼ਣ ਅਭਿਆਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੰਚਾਇਤ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ 'ਚ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣ।

ਕਿਹਨਾਂ ਲਈ



ਪੰਚਾਇਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

ਜਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਪੰਚਾਇਤੀ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭਪਾਤਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ

- ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਖਾਓ
- ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ 180 ਦਿਨ ਆਈ.ਏਫ.ਏ ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਗੋਲੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ
- ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ 'ਚ ਅਲਬੋਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਵੋ
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਏ.ਐਨ.ਐਮ. ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਏ.ਐਨ.ਸੀ ਕਰਾਓ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਕਰਾਓ
- ਨਿਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਰਖੋ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ

- ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਖਾਓ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ (180 ਦਿਨ) ਲਈ ਆਈ.ਏਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਗੋਲੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਲਵੋ
- ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਸੁੱਧ ਤੇ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- **ਬੱਚੇ ਨੂੰ** ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ। ਗਾੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਦੁੱਧ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੈ
- ਜਨਮ ਦੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ
- ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



ਬੱਚੇ

- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਪਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਹੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਉਪਰ ਦੀ ਗਾੜ੍ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਓ
- ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਈ.ਏਫ.ਏ. ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲੇ
- ਵਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆੰਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਲਬੋਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ ਅਤੇ 24 ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅਲਬੋਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਗੋਲੀ ਦਿਵਾਓ।
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਆੰਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਾਓ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆੰਗਨਵਾੜੀ ਕਾਰਜਕਰਤਾਵਾਂ, ਆਸ਼ਾ, ਏ.ਐਨ.ਐਮ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਸੂਚੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਰੇ ਟੀਕੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਵਾਓ
- ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਨਿਜੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ
- ਪੀਣ ਲਈ ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਹੀ ਦਿਓ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ
- ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ
- ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡੋ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪਖ਼ਾਨੇ 'ਚ ਹੀ ਕਰੋ



ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ

- ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਇਸ ਨਾਲ ਮਹੀਨਾ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਿ ਭਰਪਾਈ ਹੋਏਗੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਿਲ ਹੋਵੇਗੀ
- ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ ਖਾਓ
- ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਲਓ
- ਮਹੀਨਾ ਆਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਰਖੋ
- ਵਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਲਬੋਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਸਾਲ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲਓ
- ਉੱਚੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਪਖ਼ਾਨੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

