ವಿಷವಾಗುವುದು, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು 'ಈಟ್ ರೈಟ್' ಅಭಿಯಾನದ ಮೂಲಕ ಎಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರಕರ್ತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ, ಎಫ್‌ಎಸ್ಎಸ್‌ಎಐ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳ ಗುಂಪು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವ, ಖನಿಜ ಮತ್ತು ನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರದ ಚಾರ್ಟ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿತ–ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಣೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಸಹಿತ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ 'ಗೋ ಗ್ರೋ ಗ್ಲೋ ಫುಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಿರುವ ಅನುಸೂಚಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ರಾಯಭಾರಿ

ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಯಟ್) ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ರಾಯಭಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು,. ತತ್ಸಂಬಂಧ ಸೂಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಹದಿಹರೆಯದ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯುಸಿ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಕುರಿತ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಜಾಗೃತಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಿರುವ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು ಸಂದೇಶವಾಹಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ರಾಯಭಾರಿಗಳ ಕೆಲಸ.

> ### ಅನುಕೂಲ ಆಗಿದೆ
>
> ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ ಆಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ದೂರದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕೇಂದ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿ ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.
>
> — ಹೇಮಾವತಿ, ಫಲಾನುಭವಿ ಬಸವನಹಳ್ಳಿ

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರ, ಉಪ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಯೋಸಹಜ ನೋವುಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರು ತಪಾಸಣೆ, ಔಷಧವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಇತರೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ತೆರಳಿ, ಸೇವೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಟಿಬಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಟೆಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮೂಲಕ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆರೈಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಕ್ಕೆ: https://abhwc.nhp.gov.in