



ICDS West Bengal <icdswestbengal@gmail.com>

IEC Materials of Community Based Event on the theme "Anaemia prevention in children, AGs, Women-Diet, IFA, Deworming" for the month of August 2022

1 message

ICDS West Bengal <icdswestbengal@gmail.com>

Thu, Aug 25, 2022 at 11:01 AM

To: dpo.bankura@gmail.com, Alipurduar <dpo.icds.apd@gmail.com>, Bankura <dpoicds.bankura-wb@gov.in>, Birbhum <dpo.icds.brhm@gmail.com>, Burdwan <dpo.icds.bdwn@gmail.com>, Dakshin Dinajpur <dpo.icds.ddpr@gmail.com>, DISTRICT PROGRAMME OFFICER <dpokalimpong2017@gmail.com>, District Programme Officer- Paschim Medinipur Medinipur Collectorate-District ICDS Cell <dpo.icds.pasm@gmail.com>, DPO Darjeeling <dpo.darjeeling@gmail.com>, DPO ICDS Nadia <dpo.icds.nadia@gmail.com>, DPO Jhargram <dpoicdsjgm@gmail.com>, DPO Paschim Burdwan <dpopaschimbndn@gmail.com>, "DPO, ICDS, MALDA" <dpo.icds.mld@gmail.com>, "dpoicds.hooghly.75" <dpoicdshooghly.75@gmail.com>, Howrah <dpo.icds.hwaha@gmail.com>, ICDS CELL COOCH BEHAR <dpo.icds.cbr@gmail.com>, Jalpaiguri <dpo.icds.jlpg@gmail.com>, Kolkata <dpo.icds.klta@gmail.com>, Murshidabad <dpo.icds.msd@gmail.com>, North 24 Pgs <dpo.icds.n24g@gmail.com>, Purba Medinipur <dpo.icds.purm@gmail.com>, Purulia <dpoicdspurulia@gmail.com>, South 24 Pgs <dpo.icds.s24p@gmail.com>, Secretary Child Development <secy.wcdsw@gmail.com>, Uttar Dinajpur <dpoicdsud2021@gmail.com>, pijushsaha67@gmail.com

To
The District Programme Officer(s),
Darjeeling/ Kalimpong/ Jalpaiguri/ Alipurduar/ Coochbehar/ Uttar Dinajpur/ DakshinDinajpur/ Malda/ Murshidabad/
Nadia/ Birbhum/ Bankura/ Purulia/ Paschim Medinipur/ Purba Medinipur/ Jhargram/ PurbaBardhaman/
PaschimBardhaman/ Hooghly/ Howrah/ North 24 Parganas/ South 24 Parganas/ Kolkata
West Bengal.

Subject:IEC Materials of Community Based Event on the theme "Anaemia prevention in children, AGs, Women-Diet, IFA, Deworming" for the month of August 2022

Ref No.:1301/ICDM-Dte, 16.07.2019 & 1122/ICDM-Dte, 29.04.2019 of the Director of ICDS, WB

Sir/Madam,

DPOs are requested to instruct the CDPOs to ensure dissemination of the IEC materials related with Community Based Events for the month of August 2022 to be held on the 4th Friday ie, on 26.08.2022 on the occasion of "Supusti & Annaprasan Dibas" to every Anganwadi Workers through social networking platforms for propagating on the theme "Anaemia prevention in children, AGs, Women-Diet, IFA, Deworming".

The discussion on the given theme of the respective month on the particular day is to be organized with the concerned beneficiaries at every Anganwadi Centres of your district. The reporting format will be shared in google spreadsheet in due course of time.

Your monitoring and necessary intervention would definitely make the event a success in your district. All Covid protocols and health advisories may strictly be adhered to while conducting the programmes.

Yours faithfully,
Pijush Saha
Assistant Director of ICDS
West Bengal



Anaemia August 2022 CBE Material.pdf
2931K

রক্তাল্পতার প্রতিরোধ (Preventing Anaemia)

অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর জন্য নির্দেশিকা

অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর করণীয় বিষয় :-

➤ গর্ভবতী মহিলাদের জন্য-

- ১) প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার যত শীঘ্র সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নাম নথিভুক্ত করা নিশ্চিত করুন।
- ২) সুষম আহারের খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখা হচ্ছে কিনা পর্যালোচনার জন্য গৃহ পরিদর্শন (হোমভিজিট) করুন এবং প্রসবের সময় পর্যন্ত নিয়মিত হোম ভিজিট করুন।
- ৩) গর্ভবতী মহিলা এবং শিশুর জন্মের প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত মায়েদের বেশি পরিমাণে সবুজ শাক সবজি খাওয়ার পরামর্শ দিন এবং তাদের প্রোটিন সমৃদ্ধ আমিষ খাদ্য খাওয়ার কথাও বলুন।
- ৪) গর্ভবতী মহিলার এ.এন.সি-তে হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা নিশ্চিত করুন।
- ৫) গর্ভাবস্থাকালীন দ্বিতীয় ট্রেমাসিকের সময় কুমিনাশক ওষুধ খাওয়ান।
- ৬) সব গর্ভবতী মহিলারা প্রতিদিন আই.এফ.এ ট্যাবলেট সঠিক পরিমাণে খাচ্ছে কিনা সেটি হোম ভিসিটের সময় নিশ্চিত করুন।
- ৭) শিশুর জন্মের পরে প্রথম সপ্তাহে পরিদর্শন করুন এবং প্রসবের পর মহিলাদের আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ৮) মহিলাদের গর্ভাবস্থা ও প্রসবের পরে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।



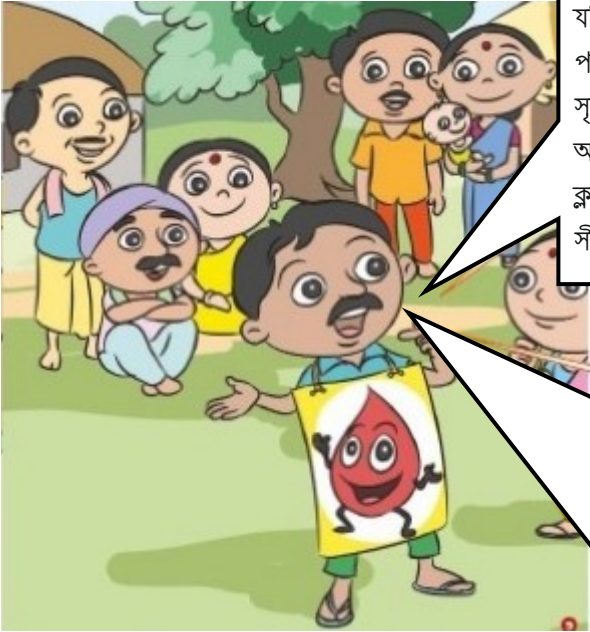
➤ কিশোরী মেয়েদের জন্য-

- ৯) মাসিক হোম ভিসিটের সময় / ভি.এইচ.এস.এন.ডি / সুপুষ্টি দিবসে / অন্ত্রপ্রাশন দিবসে যেখানে অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর সাথে সাক্ষাৎ হচ্ছে বেশ কিছু কিশোরী মেয়েদের সেখানে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের জন্য-
- ১০) হোম ভিসিটের সময় পরিবারকে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের আই.এফ.এ. সিরাপ খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ১১) মাসিক ভি.এইচ.এস.এন.ডি./সুপুষ্টি দিবসে/অন্ত্রপ্রাশন দিবসে সবাইকে আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য খাওয়ার পরামর্শ দিন।

রক্তাল্পতা প্রতিরোধ (Preventing Anaemia)



রাস্তায় অনেক গ্রামবাসী জড়ো হয়েছেন নটক দেখতে। পিকি, তার শাশুড়ি ও অঙ্গনওয়াড়ী দিদিরাও সেখানে গেছেন।

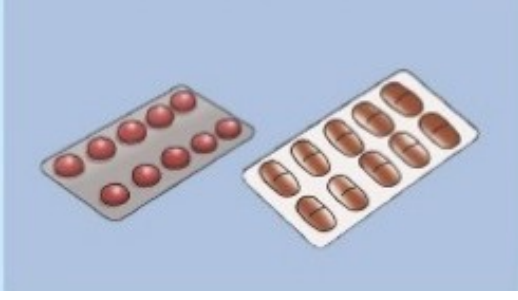


আমি হিমোগ্লোবিন, আমি একটি পদার্থ যে রক্তকে লাল করি এবং ফুসফুস থেকে অক্সিজেন দেহের অন্যান্য অঙ্গে বয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করি। যদি আমাদের শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে অক্সিজেন না থাকে, তাহলে পরিমাণ মতো অক্সিজেন অঙ্গগুলিতে পৌঁছায় না ও অঙ্গের কাজে বাধা সৃষ্টি হয়। ফলে, আমাদের শরীর সহজেই ক্লান্ত হতে শুরু করে এবং আমরা পুরো শক্তি ব্যবহার করে কাজ করতে পারি না। আমরা মানসিক ক্লান্তি অনুভব করি। তাই হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ যখন একটি নির্দিষ্ট সীমার নিচে নেমে যায়, আমরা তাকে রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া বলি।

বিভিন্ন কারণে আমাদের দেহে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমতে পারে :-

- * যখন আমরা হিমোগ্লোবিন তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যগুণ যুক্ত খাবার যেমন আয়রন, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন বি-১২ যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করি না। এগুলি আমরা সবুজ শাক, সবজি, ডাল, দুধ, দুধ জাতীয় খাদ্য ও অন্যান্য প্রোটিনযুক্ত খাবার থেকে পাই।
- * আয়রন শোষণের জন্য দৈনন্দিন খাবারে ভিটামিন-সি থাকা প্রয়োজন, যা লেবু জাতীয় ফল ও সবুজ শাক-সবজিতে থাকে।
- * অনেকসময় আমরা যথেষ্ট পরিমাণ আয়রন গ্রহণ করলেও সেটি অস্ত্র থেকে শোষিত হয় না। কিছু খাবার যেমন চা, কফি-এর মধ্যে এমন কিছু পদার্থ থাকে যা শরীরে আয়রনের শোষণক্রিয়ায় বাধা দেয়। তাই খাবার খাওয়ার আধ ঘণ্টার মধ্যে চা বা কফি খাওয়া উচিত নয়।
- * কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন- টিবি, কিডনি / বৃক্কজনিত রোগ এবং রক্তসংক্রান্ত রোগ যেমন থ্যালাসেমিয়া এবং পাইলস, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি যা শরীরে হিমোগ্লোবিন তৈরিতে বাধা দেয় বা কোষগুলিকে ধ্বংস করে।

লৌহ সমৃদ্ধ আই.এফ.এ ট্যাবলেট ও কুমিনাশক ট্যাবলেট



- গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসের পরবর্তী ছয় মাস প্রতিদিন অন্তত একটি করে আই.এফ.এ. ট্যাবলেট অর্থাৎ ১৮০টি আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খান।
- আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খাওয়ার সময় বা ২ ঘণ্টার মধ্যে (আগে বা পরে) ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবেন না।
- গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে অর্থাৎ ১২ সপ্তাহ পর একটি কুমিনাশক অ্যালবেন্ডাজোল ট্যাবলেট খান।

লৌহ সমৃদ্ধ খাবার



লেবু জাতীয় ফল এবং সবুজ শাক সবজি



চাল, ডাল, গম এবং বাজরা জাতীয় খাবার



মটরশুটি, সীম, বাদাম, কিশমিশ ইত্যাদি।

গর্ভবতী মহিলাদের পরামর্শ

- আপনার খাবারে সবুজ শাক, সবজি, দুধ, দই ও প্রোটিন জাতীয় খাবার রাখুন।
- রাতের খাবার খাওয়ার পর একটি আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খান এবং আই.এফ.এ. এর পাতাটি শেষ হওয়ার আগে নিকটতম সাবসেন্টার থেকে নতুন পাতা সংগ্রহ করুন।
- মনে রাখবেন গর্ভাবস্থায় মায়েদের শারীরিক সুস্থতা এবং শিশু ও মায়ের রক্ত উৎপাদনের জন্য আয়রন / লৌহ সমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজনীয়।

রক্তাশ্রিত লক্ষণ



বিরক্তি ভাব



দুর্বলতা



হাঁপানি



ক্লান্তি

রক্তাশ্রিত সম্পর্কে আমরা কী জানি?

রক্তাশ্রিত কারণ

যদি রক্তের উৎপাদন হ্রাস পায় বা যদি শরীর থেকে রক্ত বেরিয়ে যাওয়ায় রক্তের পরিমাণ কমে যায়



রক্তাশ্রিত লক্ষণ

তালু, পায়ের তলে, নখ এবং জিভে ফ্যাকাসে ভাব



রক্তাশ্রিত প্রতিরোধ

আই. এফ. এ. ট্যাবলেট, লৌহ সমৃদ্ধ খাবার এবং কুমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়া



লৌহ সমৃদ্ধ খাবার

সবুজ শাক সজি, লেবুজাতীয় খাদ্য, চাল, ডাল, গম, বাজরা, মটরশুটি, সীম, বাদাম, কিশমিশ এবং প্রাণীজ প্রোটিনযুক্ত খাবার যেমন দুধ, ডিম, মাছ, মুরগীর মাংস ইত্যাদি



জীবনচক্রে রক্তপ্লতার প্রভাব

