



परिचय –

ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) परियोजना

ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) परियोजना एक बहुआयामी और दूरगामी स्वास्थ्य पहल है जो भारत के ग्रामीण, अर्ध-शहरी और पिछड़े क्षेत्रों में समग्र, सुलभ तथा गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं को स्थायी रूप से पहुँचाने के लिए डिज़ाइन की गई है। हमारी मान्यता है कि स्वास्थ्य केवल चिकित्सालयों तक सीमित नहीं रहना चाहिए – स्वास्थ्य सेवाएँ उन स्थानों तक पहुँचनी चाहिए जहाँ लोग रहते, काम करते और अपने पारिवारिक निर्णय लेते हैं। इस दृष्टि से GSM का उद्देश्य ग्रामीण स्तर पर स्वास्थ्य स्क्रीनिंग, समयोचित रेफरल, प्राथमिक उपचार और समुदाय-आधारित स्वास्थ्य शिक्षा की एक सतत् प्रणाली निर्मित करना है।

परियोजना के केंद्र में स्थानीय स्तर पर प्रशिक्षित “ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र” होंगे, जो घर-घर जाकर बीपी, शुगर, ऊँचाई/वजन, सामान्य लक्षणों की स्क्रीनिंग, प्राथमिक काउंसलिंग और डिजिटल पंजीकरण करायेंगे। प्रत्येक स्वास्थ्य मित्र को डिजिटल टैबलेट/पैड उपलब्ध कराकर रोग-डेटा इलेक्ट्रॉनिक रूप से सहेजा जाएगा ताकि ट्रैकिंग, एनालिटिक्स और त्वरित रेफरल सहज हो। टेलीमेडिसिन इंटीग्रेशन के माध्यम से दूरदराज के क्षेत्रों के मरीजों को विशेषज्ञ परामर्श उपलब्ध कराना भी परियोजना का अभिन्न हिस्सा होगा।

GSM स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ समुदाय-आधारित जागरूकता व व्यवहार परिवर्तन पर भी काम करेगा—स्वच्छता, पानी, पोषण, टीकाकरण और मातृ-शिशु देखभाल जैसे विषयों पर स्थानीय अभियानों के माध्यम से दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ सुनिश्चित किए जाएंगे। मोबाइल एम्बुलेंस सर्विस और नियमित स्वास्थ्य शिविरों के जरिये आपात व प्राथमिक सेवाएँ गाँवों तक पहुँचेंगी, जिससे रिस्पॉन्स टाइम घटेगा और गंभीरता से बचाव संभव होगा।

हर जिले में 500-बेड के चैरिटेबल अस्पतालों की स्थापना/उन्नयन GSM का एक बड़ा स्तंभ है – इन अस्पतालों में आपात विभाग, ICU, डायग्नोस्टिक सुविधा तथा विशेषज्ञ OPD उपलब्ध कराके रेफरल चेन को मजबूत किया जाएगा ताकि जटिल मामलों का स्थानीय उपचार संभव हो सके और मरीजों को दूर न भेजना पड़े। परियोजना में सार्वजनिक-निजी भागीदारी, स्थानीय प्रशासन, NGOs और शैक्षणिक संस्थानों के साथ गठजोड़ करके संसाधन, प्रशिक्षण व निगरानी की व्यवस्था की जायेगी।

डिजिटल नवप्रवर्तन-डेटा एनालिटिक्स, AI-सहायता प्राप्त ट्रायेज टूल्स, SMS/IVR अनुस्मारक और रीयल-टाइम डैशबोर्ड-से बीमारी के हॉटस्पॉट की पहचान कर लक्षित हस्तक्षेप किये जायेंगे। इससे न केवल रोग-भार में कमी आएगी बल्कि प्रबंधन-कुशलता व लागत-प्रभावशीलता भी सुधरेगी। GSM के माध्यम से आशा है कि मातृ-शिशु मृत्यु दर में गिरावट, NCDs की प्रारम्भिक पहचान तथा ग्रामीण स्वास्थ्य साक्षरता में उल्लेखनीय सुधार आएगा।

परियोजना पारदर्शी संचालन, नियमित गुणवत्ता-निगरानी और सामुदायिक स्वामित्व पर आधारित होगी। प्रशिक्षण, सुपरविजन और स्थानीय हेल्थ कमेटियों के सहयोग से GSM केवल सेवाएँ देने तक सीमित नहीं रहेगा बल्कि एक दीर्घकालिक, स्थानीय नेतृत्व वाली स्वास्थ्य संरचना बनकर उभरेगा जो ग्रामीण भारत के लिए स्थायी स्वास्थ्य सुरक्षा का आधार बनेगी। हम इस परियोजना के माध्यम से स्थानीय स्वास्थ्य ढाँचे को सुदृढ़ करने, तकनीक व मानवीय संसाधनों का बुद्धिमत्ता से संयोजन करने और समुदाय-आधारित स्वास्थ्य संस्कृति स्थापित करने का संकल्प करते हैं। GSM का उद्देश्य केवल सेवाएँ प्रदान कराना नहीं, बल्कि स्वस्थ जीवन-शैली, पूर्वानुमान और समयोचित हस्तक्षेप के जरिए ग्रामीण भारत को दीर्घकालिक स्वास्थ्य सुरक्षा देना है। आइए, इस मिशन में साझेदार बनें और प्रत्येक गाँव को स्वस्थ और सशक्त बनायें। हम यह जिम्मा निभाएँगे। साथ।

उद्देश्य और लक्ष्य (Aim & Goal)

GSM परियोजना का प्रमुख उद्देश्य एक समावेशी, सुलभ और टिकाऊ ग्रामीण स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र बनाना है जो प्रत्येक नागरिक को समय पर गुणवत्तापूर्ण प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, शीघ्र पहचान और आवश्यक रेफरल प्रदान करे। यह पहल रोकथाम, शिक्षा और समुदाय-आधारित सशक्तिकरण के माध्यम से दीर्घकालिक स्वास्थ्य नतीजों में सुधार लाने पर केंद्रित है, न कि केवल रोगों के इलाज पर।

मुख्य लक्ष्य:

1. **डिजिटल सशक्तिकरण:** प्रत्येक पंजीकृत ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र को प्रशिक्षण के साथ डिजिटल टैबलेट/पैड (₹10,000 मूल्य के उपकरण) प्रदान कर स्थानीय स्तर पर सटीक स्वास्थ्य-रिकॉर्डिंग सुनिश्चित करना।
2. **आपात व प्राथमिक पहुँच:** मोबाइल एम्बुलेंस और नियमित स्वास्थ्य शिविरों के माध्यम से आपातकीय एवं प्राथमिक देखभाल कवरेज बढ़ाना।
3. **जिला-स्तरीय उपचार क्षमता:** प्रत्येक जिले में 500-बेड के चैरिटेबल अस्पताल स्थापित कर जटिल व विशेषज्ञ उपचार स्थानीय रूप से उपलब्ध कराना।
4. **सामुदायिक साक्षरता:** टीकाकरण, मातृ-शिशु स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर समुदाय-आधारित कार्यक्रमों से व्यवहारगत परिवर्तन लाना।
5. **निगरानी एवं सुधार:** KPI-आधारित निगरानी, डेटा-विश्लेषण व नियमित फीडबैक के माध्यम से सेवाओं की गुणवत्ता और पारदर्शिता सुनिश्चित करना।

टारगेट (अगले 5 वर्षों हेतु): 10,000+ स्वास्थ्य मित्रों की तैनाती व प्रशिक्षण, अधिकतर जिलों में अस्पताल-नेटवर्क का प्रारम्भिक निर्माण तथा मोबाइल एम्बुलेंस कवरेज का व्यापक विस्तार। समाज की भलाई सर्वोपरि है। हम सब मिलकर कार्य करेंगे। निष्ठा से।

चरण-दर-चरण क्रियान्वयन (Step-by-Step Execution)

1. **योजना और प्राथमिकता निर्धारण:** पहले 3 माह में लक्षित जिलों/ग्रामों का बेसलाइन सर्वे: जनसंख्या, मौजूदा सुविधाएँ, रोग-प्रोफ़ाइल और पहुँच-बाधाएँ मापी जाएँगी।
2. **स्थानीय समन्वय एवं MOU:** जिला प्रशासन, स्वास्थ्य विभाग, पंचायत और NGOs के साथ समझौते कर सार्वजनिक-निजी भागीदारी का ढाँचा स्थापित किया जाएगा।
3. **पायलट चरण:** 3–6 माह का पायलट ब्लॉक्स पर लागू होगा – भर्ती, प्रशिक्षण, टैबलेट वितरण एवं मोबाइल एम्बुलेंस संचालन का परीक्षण किया जाएगा; पायलट परिणामों पर SOPs अंतिम किए जाएंगे।
4. **भर्ती व प्रशिक्षण:** पारदर्शी चयन के बाद प्रशिक्षण (80–120 घंटे) दिया जाएगा—प्राथमिक चिकित्सा, स्क्रीनिंग पैरामीटर, डिजिटल डेटा एंट्री, गोपनीयता व संचार कौशल; फ़िल्ड-इंटर्नशिप व प्रमाणन अनिवार्य होगा।
5. **डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म व उपकरण वितरण:** हर स्वास्थ्य मित्र को टैबलेट व एप्लिकेशन प्रदान होंगे; सिक्कोर क्लाउड, एन्क्रिप्शन व जिला-डैशबोर्ड आधारित रीयल-टाइम मॉनिटरिंग लागू होगी।

6. **मोबाइल एम्बुलेंस तैनाती:** क्षेत्रीय हब से एम्बुलेंस कार्यान्वित कर रिस्पॉन्स-टाइम मैट्रिक्स, ट्रायेज व रेफरल सपोर्ट सुनिश्चित किया जाएगा।
7. **जिला-स्तरीय चैरिटेबल अस्पताल:** 500-बेड अस्पतालों के निर्माण/अपग्रेडेशन द्वारा विशेषज्ञता, डायग्नोस्टिक्स और इन-हाउस उपचार उपलब्ध कराए जाएंगे; वित्त के लिये ग्रांट, CSR व दान मॉडल अपनाये जायेंगे।
8. **सेवा वितरण व शेड्यूल:** स्वास्थ्य मित्र नियमित घर-वार स्क्रीनिंग व मासिक शिविरों के माध्यम से सेवाएँ देंगे; त्रैमासिक विशेषज्ञ कैम्प आयोजित होंगे।
9. **आपूर्ति-शृंखला एवं रखरखाव:** चिकित्सा किट, दवाइयों व उपकरणों का केंद्रीकृत प्रोक्योरमेंट व स्थानीय पुनःपूर्ति तंत्र कार्यरत रहेगा; टेक्निकल सपोर्ट उपलब्ध होगा।
10. **निगरानी, KPI व गुणवत्ता नियंत्रण:** स्क्रीनिंग संख्या, रेफरल अनुपालन, अस्पताल ओक्युपेंसी व संतुष्टि जैसे KPI तय होंगे; क्वार्टरली ऑडिट व डेटा-आधारित सुधार लागू होंगे।
11. **समुदाय संलग्नता व IEC:** स्थानीय भाषा में IEC सामग्री, पंचायत व स्कूल कार्यक्रम, महिला समूहों को उद्देश्यपूर्ण अभियान के केंद्र बनाया जाएगा।
12. **आपदा-प्रबंधन:** आपदा-तैयारी, अतिरिक्त स्टॉक व रिज़र्व एम्बुलेंस रणनीतियाँ लागू रहेंगी ताकि आपातकालीन परिस्थिति में तेज़ प्रतिक्रिया दी जा सके।
13. **मानव संसाधन एवं प्रोत्साहन:** जिला समन्वयक, ब्लॉक सुपरवाइज़र व स्थानिक पर्यवेक्षक नियुक्त होंगे; प्रदर्शन-आधारित इंसेंटिव और प्रोफेशनल पाथ उपलब्ध कराये जायेंगे।
14. **शोध सहभागिता व प्रभाव-मान्यता:** मेडिकल कॉलेज व सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों के साथ इम्पैक्ट असेसमेंट व रीयल-टाइम शोध कर परियोजना के सीख व नीति-प्रस्ताव साझा किये जाएंगे।
15. **गोपनीयता, नैतिकता व पारदर्शिता:** रोगी सहमति, डेटा सुरक्षा व कानूनी अनुपालन परियोजना का अनिवार्य भाग होंगे; तिमाही व वार्षिक रिपोर्ट सार्वजनिक की जाएगी।
16. **वित्तीय मॉडल व स्थायित्व:** दान, CSR, सरकारी अनुदान और सामुदायिक योगदान के मिश्रित मॉडल से दीर्घकालिक वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित की जाएगी।
17. **स्केल-अप और मानकीकरण:** पायलट सफल होने पर चरणबद्ध विस्तार, मानकीकृत SOPs व स्केलेबल डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से परियोजना का विस्तार किया जाएगा।
18. **फीडबैक लूप और सामुदायिक स्वामित्व:** ग्राम-स्तरीय हेल्थ कमेटियाँ नियमित फीडबैक देंगी; सुझावों के अनुसार स्थानीय सुधार किये जायेंगे ताकि GSM टिकाऊ और प्रभावी बन सके।

परियोजना का हर चरण स्पष्ट माइलस्टोन, जवाबदेही और मापन-योग्य आउटपुट के साथ लागू होगा। स्थानीय समुदायों, स्वास्थ्य संस्थानों और साझेदारों के सहयोग से GSM ग्रामीण स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक सकारात्मक प्रभाव लाने हेतु प्रतिबद्ध है। सुनिश्चित।

बिहार ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) परियोजना

भर्ती एवं संरचना संबंधी विवरण

बिहार राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने एवं प्रत्येक नागरिक तक बुनियादी स्वास्थ्य सुविधाएँ पहुँचाने के लिए **ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) परियोजना** के अंतर्गत बड़े स्तर पर **मानव संसाधन (Human Resource)** की नियुक्ति की जाएगी। इस परियोजना का मुख्य उद्देश्य है - स्वास्थ्य सेवाओं का विकेन्द्रीकरण करना, ताकि गाँव-गाँव, वार्ड-वार्ड स्तर पर प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता उपलब्ध रहें और लोगों को प्राथमिक स्वास्थ्य जाँच, परामर्श तथा समयोचित रेफरल मिल सके।

1. जिला स्वास्थ्य प्रबंधक (District Healthcare Manager – DHM)

- **संख्या** – 38 (प्रत्येक जिले में 1 पद)
- **जिम्मेदारी** –
 - जिले के अंतर्गत आने वाले सभी ब्लॉकों और स्वास्थ्य मित्रों के कार्यों का समन्वय।
 - जिला स्तर पर सरकारी अस्पतालों, NGO, ब्लॉक प्रबंधकों और मोबाइल एम्बुलेंस सेवा से तालमेल।
 - प्रशिक्षण, निगरानी एवं मासिक रिपोर्टिंग।
 - बजट, संसाधन और परियोजना की प्रगति का प्रबंधन।

2. ब्लॉक स्वास्थ्य प्रबंधक (Block Healthcare Manager – BHM)

- **संख्या** – 534 (बिहार के कुल 534 प्रखंड/ब्लॉकों में एक-एक पद)
- **जिम्मेदारी** –
 - ब्लॉक स्तर पर स्वास्थ्य मित्रों का प्रत्यक्ष प्रबंधन।
 - शिविरों का आयोजन, मोबाइल एम्बुलेंस सेवा का समन्वय, और स्थानीय पंचायत/प्रशासन के साथ तालमेल।
 - ब्लॉक स्तर पर स्वास्थ्य से जुड़े आंकड़ों का संकलन और DHM को रिपोर्टिंग।
 - प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन और सुपरविजन।

3. वार्ड स्तर स्वास्थ्य मित्र (Ward Level GSM – पुरुष एवं महिला)

- **संख्या** – बिहार के सभी वार्डों में प्रत्येक वार्ड पर 2 व्यक्ति (1 पुरुष + 1 महिला) की नियुक्ति।
- **जिम्मेदारी** –
 - वार्ड स्तर पर स्वास्थ्य स्क्रीनिंग (ब्लड प्रेशर, शुगर, BMI, सामान्य लक्षणों की जाँच)।
 - डिजिटल पंजीकरण और रिपोर्टिंग।
 - प्राथमिक स्वास्थ्य परामर्श व जागरूकता कार्यक्रम।
 - गर्भवती महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों की नियमित स्वास्थ्य निगरानी।
 - आवश्यकता पड़ने पर मोबाइल एम्बुलेंस या नज़दीकी अस्पताल को रेफरल।

4. प्रशिक्षण व्यवस्था

- सभी चयनित उम्मीदवारों (DHM, BHM और GSM) को 3 माह का अनिवार्य प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- प्रशिक्षण की सामग्री -
 - प्राथमिक स्वास्थ्य ज्ञान
 - रोगों की प्रारंभिक पहचान
 - स्क्रीनिंग उपकरणों का प्रयोग
 - डिजिटल एप्लिकेशन व डेटा एंट्री
 - आपातकालीन स्थिति में रिस्पॉन्स
 - स्वास्थ्य संबंधी नैतिकता व गोपनीयता
- प्रशिक्षण के बाद ऑनलाइन/ऑफ़लाइन टेस्ट आयोजित होगा। सफल उम्मीदवारों को प्रमाणपत्र प्रदान किया जाएगा और उन्हें उनके अपने वार्ड/गाँव में तैनात किया जाएगा।

5. परिनियोजन (Deployment)

- प्रशिक्षण पूर्ण होने और मूल्यांकन पास करने के बाद सभी स्वास्थ्य मित्र अपने-अपने वार्डों व गाँवों में कार्यरत होंगे।
- DHM एवं BHM नियमित निगरानी करेंगे ताकि कार्य की गुणवत्ता बनी रहे।
- सभी रिपोर्ट और आँकड़े डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अपलोड किए जाएँगे।

6. उद्देश्य और अपेक्षित परिणाम

इस भर्ती और संरचना से निम्नलिखित लाभ प्राप्त होंगे -

1. **स्वास्थ्य सेवाओं का विकेन्द्रीकरण** – जिला से लेकर वार्ड तक स्पष्ट ज़िम्मेदारी तय होगी।
2. **रोज़गार सृजन** – राज्य के प्रत्येक जिले, ब्लॉक और वार्ड स्तर पर युवाओं को स्वास्थ्य सेवा में रोजगार मिलेगा।
3. **समय पर रोग पहचान** – स्क्रीनिंग और जागरूकता से बीमारियों की प्रारंभिक अवस्था में पहचान संभव होगी।
4. **महिला सशक्तिकरण** – प्रत्येक वार्ड में महिला स्वास्थ्य मित्र की नियुक्ति से महिलाओं और बच्चों की देखभाल में सुधार होगा।
5. **ग्रामीण स्वास्थ्य सुरक्षा** – गाँव के नागरिकों को बिना शहर जाए अपने ही क्षेत्र में बुनियादी और आपात स्वास्थ्य सहायता मिलेगी।

7. पारदर्शिता और निगरानी

- सभी नियुक्तियाँ **पारदर्शी प्रक्रिया** से होंगी।
- डेटा का डिजिटल प्रबंधन होगा।
- नियमित ऑडिट, फीडबैक और समीक्षा बैठकों के माध्यम से गुणवत्ता सुनिश्चित की जाएगी।

🏠 यह पूरा ढाँचा बिहार में 38 जिला, 534 ब्लॉक और सभी वार्ड स्तर पर स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने के लिए एक संगठित और स्थायी प्रणाली तैयार करेगा। इससे न केवल ग्रामीण स्वास्थ्य व्यवस्था में सुधार होगा बल्कि लाखों नागरिकों को प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से लाभ मिलेगा।

ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) परियोजना – प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (Syllabus with Timeline)

परिचय

ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र परियोजना के अंतर्गत प्रत्येक चयनित उम्मीदवार को 3 महीने (लगभग 12 सप्ताह) का गहन प्रशिक्षण दिया जाएगा। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य है कि प्रत्येक उम्मीदवार प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल, डिजिटल डेटा प्रबंधन, सामुदायिक संचार, आपातकालीन रिस्पॉन्स और रेफरल प्रणाली के बारे में संपूर्ण ज्ञान अर्जित कर सके। पाठ्यक्रम को सिद्धांत (Theory), व्यवहारिक (Practical) और फील्ड एक्सपोज़र (Field Exposure) में बाँटा गया है।

प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (Syllabus Details)

मॉड्यूल 1 : ग्रामीण स्वास्थ्य का परिचय (सप्ताह 1)

- ग्रामीण भारत में स्वास्थ्य चुनौतियाँ।
- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का महत्व।
- GSM परियोजना का उद्देश्य, कार्य-सीमा और जिम्मेदारियाँ।
- सामुदायिक स्वास्थ्य और ग्राम-स्तरीय सेवाओं का स्वरूप।

मॉड्यूल 2 : मानव शरीर और सामान्य रोग (सप्ताह 2-3)

- मानव शरीर की बुनियादी संरचना और प्रणाली (श्वसन, रक्त, पाचन, तंत्रिका आदि)।
- संक्रामक रोग (मलेरिया, डेंगू, टीबी, कोविड-19 आदि) और रोकथाम।
- असंक्रामक रोग (डायबिटीज़, हाई ब्लड प्रेशर, कैंसर, हृदय रोग आदि)।
- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य (गर्भावस्था देखभाल, टीकाकरण, पोषण)।
- सामान्य प्राथमिक उपचार (First Aid)।

मॉड्यूल 3 : स्वास्थ्य स्क्रीनिंग एवं उपकरण उपयोग (सप्ताह 4-5)

- ब्लड प्रेशर मशीन, ग्लूकोमीटर, थर्मामीटर, वजन/ऊँचाई मशीन, पल्स ऑक्सीमीटर का प्रयोग।
- BMI और स्वास्थ्य सूचकांक की गणना।
- बुनियादी लैब टेस्ट की जानकारी।
- रोगियों की स्क्रीनिंग रिपोर्ट तैयार करना।

मॉड्यूल 4 : डिजिटल हेल्थ और डेटा प्रबंधन (सप्ताह 6)

- टैबलेट/मोबाइल ऐप का प्रयोग।
- डिजिटल पंजीकरण और रोगी प्रोफाइल बनाना।
- डेटा गोपनीयता और सुरक्षा नियम।
- ऑनलाइन रिपोर्टिंग और रीयल-टाइम डैशबोर्ड उपयोग।

मॉड्यूल 5 : आपातकालीन देखभाल और रेफरल प्रणाली (सप्ताह 7-8)

- आपात स्थिति में प्राथमिक प्रतिक्रिया (CPR, रक्तस्राव रोकना, बेहोशी प्रबंधन)।
- मोबाइल एम्बुलेंस का उपयोग और समन्वय।
- जिला अस्पताल और विशेषज्ञ डॉक्टर को रेफरल प्रक्रिया।
- आपदा/महामारी प्रबंधन में GSM की भूमिका।

मॉड्यूल 6 : सामुदायिक स्वास्थ्य एवं जागरूकता (सप्ताह 9)

- स्वच्छता, पोषण और जीवनशैली संबंधी शिक्षा।
- धूम्रपान, शराब, मादक पदार्थों से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम।
- गर्भवती महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों के लिए जागरूकता अभियान।
- IEC (Information, Education, Communication) तकनीकें - पोस्टर, नाटक, वार्ड बैठकें।

मॉड्यूल 7 : नेतृत्व एवं प्रबंधन कौशल (सप्ताह 10)

- ग्राम पंचायत, ब्लॉक और जिला प्रशासन से तालमेल।
- टीम प्रबंधन और रिपोर्टिंग प्रणाली।
- समय प्रबंधन और फील्ड शेड्यूल बनाना।
- नैतिकता, गोपनीयता और पारदर्शिता।

मॉड्यूल 8 : व्यवहारिक प्रशिक्षण और फील्ड विज़िट (सप्ताह 11)

- स्वास्थ्य शिविरों में व्यावहारिक अभ्यास।
- मोबाइल एम्बुलेंस के साथ प्रशिक्षण।
- जिला अस्पतालों का अवलोकन।
- वास्तविक स्क्रीनिंग प्रैक्टिकल और डेटा एंट्री।

मॉड्यूल 9 : पुनरावलोकन एवं मूल्यांकन (सप्ताह 12)

- सभी मॉड्यूल का रिवीजन।
- लिखित परीक्षा (Theory)।
- व्यवहारिक परीक्षा (Practical)।
- प्रस्तुति और समूह चर्चा।
- सफल उम्मीदवारों को प्रमाणपत्र और तैनाती आदेश।

टाइमलाइन (Timeline – 12 सप्ताह / 3 महीने)

- सप्ताह 1 : GSM परिचय, ग्रामीण स्वास्थ्य की समझ।
 - सप्ताह 2-3 : मानव शरीर, सामान्य रोग और प्राथमिक उपचार।
 - सप्ताह 4-5 : स्वास्थ्य स्क्रीनिंग तकनीक और उपकरण।
 - सप्ताह 6 : डिजिटल डेटा प्रबंधन और गोपनीयता।
 - सप्ताह 7-8 : आपातकालीन देखभाल और रेफरल प्रणाली।
 - सप्ताह 9 : सामुदायिक स्वास्थ्य शिक्षा और जागरूकता।
 - सप्ताह 10 : नेतृत्व, टीमवर्क और प्रबंधन।
 - सप्ताह 11 : फील्ड प्रैक्टिस और अस्पताल विज़िट।
 - सप्ताह 12 : परीक्षा, मूल्यांकन और प्रमाणपत्र वितरण।
-

निष्कर्ष

यह पाठ्यक्रम GSM उम्मीदवारों को केवल स्वास्थ्य सेवाएँ देने के लिए ही नहीं, बल्कि उन्हें **ग्रामीण समाज में स्वास्थ्य के सच्चे मार्गदर्शक और बदलाव के एजेंट** बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है। तीन माह का यह प्रशिक्षण उन्हें स्वास्थ्य की बुनियादी समझ, उपकरणों का प्रयोग, डिजिटल डेटा प्रबंधन, आपातकालीन सेवाएँ, सामुदायिक संचार और नेतृत्व कौशल प्रदान करेगा। सफलतापूर्वक प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले स्वास्थ्य मित्र अपने ही गाँव और वार्ड में तैनात होकर समाज को प्रत्यक्ष लाभ पहुँचाएँगे।

मानव शरीर एवं सामान्य स्वास्थ्य मानक

(ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र परियोजना हेतु सामान्य ज्ञान)

परिचय

मानव शरीर (Human Body) एक जटिल लेकिन संतुलित प्रणाली है। स्वास्थ्य की सही स्थिति का आकलन करने के लिए कुछ **मेडिकल पैरामीटर** मापे जाते हैं। इनका ज्ञान हर ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) के लिए आवश्यक है ताकि वह प्रारंभिक स्वास्थ्य जाँच कर सके और जरूरत पड़ने पर रोगी को चिकित्सक या अस्पताल तक भेज सके।

1. रक्तचाप (Blood Pressure – BP)

- **परिभाषा:** रक्तचाप वह दबाव है, जो हृदय द्वारा रक्त पंप करने के दौरान रक्त वाहिकाओं (arteries) की दीवारों पर पड़ता है।
- **सामान्य सीमा:**
 - सामान्य (Normal): 120/80 mmHg
 - प्री-हार्डपरटेंशन: 120–139 / 80–89 mmHg
 - उच्च रक्तचाप (Hypertension): 140/90 mmHg से अधिक
 - निम्न रक्तचाप (Hypotension): 90/60 mmHg से कम
- **महत्व:**
 - बहुत अधिक BP → स्ट्रोक, हृदय रोग का खतरा।

- बहुत कम BP → बेहोशी, शॉक की स्थिति।
-

2. रक्त शर्करा स्तर (Blood Sugar / Glucose)

- **परिभाषा:** यह रक्त में ग्लूकोज़ की मात्रा होती है।
 - **सामान्य सीमा:**
 - खाली पेट (Fasting): 70–100 mg/dl
 - भोजन के 2 घंटे बाद (Postprandial): 120–140 mg/dl
 - **डायबिटीज़:**
 - यदि खाली पेट ≥ 126 mg/dl या भोजन के बाद ≥ 200 mg/dl हो तो इसे मधुमेह माना जाता है।
 - **महत्व:**
 - अधिक शुगर → थकान, प्यास, दृष्टि धुंधलापन, अंगों को नुकसान।
 - कम शुगर (<70 mg/dl) → चक्कर, पसीना, बेहोशी।
-

3. नाड़ी दर (Pulse Rate)

- **परिभाषा:** एक मिनट में हृदय द्वारा धड़कन की संख्या। इसे कलाई या गर्दन पर महसूस किया जाता है।
 - **सामान्य सीमा:**
 - वयस्क: 60–100 प्रति मिनट
 - बच्चे: 80–120 प्रति मिनट
 - शिशु: 100–140 प्रति मिनट
 - **महत्व:**
 - बहुत तेज नाड़ी (>100) → बुखार, डिहाइड्रेशन, दिल की समस्या।
 - बहुत धीमी नाड़ी (<60) → हृदय रोग, दवा का प्रभाव।
-

4. श्वसन दर (Respiratory Rate)

- **परिभाषा:** एक मिनट में व्यक्ति द्वारा साँस लेने की संख्या।
- **सामान्य सीमा:**
 - वयस्क: 12–20 बार प्रति मिनट

- बच्चे: 20–30 बार प्रति मिनट
 - शिशु: 30–60 बार प्रति मिनट
 - **महत्व:**
 - बहुत तेज श्वसन → दमा, फेफड़े का संक्रमण, चिंता।
 - बहुत धीमी श्वसन → दवा का असर, न्यूरोलॉजिकल समस्या।
-

5. शरीर का तापमान (Body Temperature)

- **सामान्य सीमा:** 36.5°C से 37.5°C (98.6°F सामान्य मानी जाती है)।
 - **बुखार (Fever):** > 37.5°C (99.5°F)।
 - **हाइपोथर्मिया:** < 35°C – शरीर ठंडा होना।
 - **हाइपरथर्मिया:** > 40°C – खतरनाक स्थिति।
-

6. ऑक्सीजन संतृप्ति (Oxygen Saturation – SpO₂)

- **परिभाषा:** रक्त में ऑक्सीजन की प्रतिशत मात्रा, जिसे पल्स ऑक्सीमीटर से मापा जाता है।
 - **सामान्य सीमा:** 95%–100%
 - **कम ऑक्सीजन (<90%):** सांस की तकलीफ, फेफड़े की समस्या या कोविड जैसी स्थिति।
-

7. शरीर द्रव्यमान सूचकांक (Body Mass Index – BMI)

- **सूत्र:** BMI = वजन (किलोग्राम) ÷ [ऊँचाई (मीटर)]²
 - **सामान्य सीमा:**
 - 18.5–24.9 = सामान्य
 - <18.5 = कुपोषण
 - 25–29.9 = अधिक वजन (Overweight)
 - ≥30 = मोटापा (Obesity)
 - **महत्व:** मोटापा → हृदय रोग, डायबिटीज़, ब्लड प्रेशर का खतरा।
-

8. हीमोग्लोबिन स्तर (Hemoglobin – Hb)

- **सामान्य सीमा:**
 - पुरुष: 13–17 g/dl
 - महिला: 12–15 g/dl
 - गर्भवती महिला: ≥ 11 g/dl आवश्यक
 - **महत्व:**
 - कम Hb (एनीमिया) → थकान, कमजोरी, बच्चों और गर्भवती महिलाओं में खतरा।
-

9. बच्चों की वृद्धि एवं पोषण संकेतक

- जन्म के समय सामान्य वजन: 2.5–3.5 किलोग्राम।
 - 1 वर्ष की आयु तक: वजन जन्म के 3 गुना।
 - ऊँचाई और वजन के आधार पर **WHO Growth Chart** का उपयोग।
-

10. अन्य महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संकेतक

- **रक्त समूह (Blood Group):** A, B, AB, O (+ve/-ve) – आपात स्थिति में उपयोगी।
 - **मासिक धर्म स्वास्थ्य (Menstrual Health):** महिला स्वास्थ्य की निगरानी।
 - **हड्डियों का स्वास्थ्य:** कैल्शियम और विटामिन D स्तर का महत्व।
 - **मानसिक स्वास्थ्य:** तनाव, अवसाद और नशे से बचाव।
-

निष्कर्ष

उपरोक्त सामान्य मेडिकल पैरामीटर हर ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र को समझना और नियमित रूप से मापना आना चाहिए। इससे वह गाँव स्तर पर रोगों का प्रारंभिक पता लगा सकेगा, समय पर रेफरल कर सकेगा और ग्रामीण समाज को स्वस्थ बनाए रखने में अहम भूमिका निभाएगा।

सामान्य रोग, फ्लू, गंभीर बीमारियाँ तथा महिलाओं और बच्चों से जुड़ी स्वास्थ्य जानकारी

परिचय

ग्रामीण क्षेत्र में अक्सर छोटी-छोटी बीमारियाँ समय पर पहचान और उपचार न होने पर गंभीर रूप ले लेती हैं। ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र (GSM) का मुख्य कार्य यही है कि वह इन बीमारियों की प्रारंभिक पहचान कर सके, प्राथमिक देखभाल दे सके और समय पर चिकित्सक या अस्पताल तक रेफर कर सके।

1. सामान्य मौसमी रोग और फ्लू (Seasonal Diseases & Flu)

- फ्लू/इन्फ्लुएंज़ा (Influenza):**
 - लक्षण: बुखार, सिर दर्द, खाँसी, गले में खराश, शरीर दर्द, कमजोरी।
 - रोकथाम: हाथ धोना, भीड़-भाड़ से बचना, मास्क का उपयोग, टीकाकरण।
 - खतरा: बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं में यह अधिक गंभीर हो सकता है।
- सर्दी-जुकाम:**
 - आमतौर पर वायरस के कारण।
 - लक्षण: छींकना, नाक बहना, हल्का बुखार।
 - घरेलू उपाय: गर्म पानी की भाप, अदरक-शहद।
- डेंगू/चिकनगुनिया:**
 - कारण: मच्छर काटने से।
 - लक्षण: तेज़ बुखार, प्लेटलेट्स की कमी (डेंगू), जोड़ों का दर्द (चिकनगुनिया)।
 - रोकथाम: मच्छरदानी, साफ पानी जमा न होने देना।
- मलेरिया:**
 - कारण: मच्छर (Anopheles)।
 - लक्षण: ठंड लगकर बुखार आना, पसीना आना, शरीर में कंपकंपी।
 - रोकथाम: मच्छरदानी, दवा से उपचार।

2. गंभीर बीमारियाँ (Critical Illness)

- **हृदय रोग (Heart Disease):**
 - लक्षण: सीने में दर्द, साँस फूलना, थकान।
 - प्राथमिक पहचान: ECG, BP की जाँच।
 - बचाव: धूम्रपान न करें, संतुलित आहार, व्यायाम।
 - **स्ट्रोक (Stroke):**
 - कारण: मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह रुक जाना।
 - लक्षण: अचानक शरीर के एक हिस्से में कमजोरी, बोली बिगड़ना, चक्कर।
 - प्राथमिक देखभाल: तुरंत अस्पताल रेफर करें।
 - **कैंसर (Cancer):**
 - प्रकार: स्तन कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा कैंसर, फेफड़े का कैंसर आदि।
 - लक्षण: गाँठ, लगातार खाँसी, असामान्य रक्तस्राव।
 - प्राथमिकता: प्रारंभिक पहचान और नियमित जांच से बचाव संभव।
 - **किडनी रोग (Kidney Disease):**
 - लक्षण: सूजन, पेशाब में कमी, थकान।
 - खतरा: डायबिटीज़ और BP रोगियों में अधिक।
 - **टीबी (Tuberculosis):**
 - लक्षण: लगातार खाँसी, बलगम में खून, वजन घटना, रात में पसीना।
 - इलाज: DOTS कार्यक्रम के तहत निःशुल्क दवा।
-

3. बच्चों से संबंधित बीमारियाँ (Childhood Diseases)

- **कुपोषण (Malnutrition):**
 - लक्षण: कमजोर शरीर, वजन कम, सूजी हुई त्वचा।
 - समाधान: संतुलित आहार, आयरन और विटामिन सप्लीमेंट।
- **न्यूमोनिया (Pneumonia):**
 - लक्षण: तेज बुखार, खाँसी, तेज साँस लेना।
 - खतरनाक स्थिति: 5 साल से कम बच्चों में मृत्यु का बड़ा कारण।
- **खसरा (Measles):**
 - लक्षण: बुखार, लाल चकत्ते, खाँसी।
 - रोकथाम: टीकाकरण।
- **डायरिया (Diarrhea):**
 - लक्षण: बार-बार पतला दस्त, डिहाइड्रेशन।

- इलाज: ORS घोल, स्वच्छ पानी।
 - **पोलियो:**
 - लक्षण: हाथ-पैर में कमजोरी, लकवा।
 - रोकथाम: पोलियो की खुराक।
-

4. महिलाओं से जुड़ी बीमारियाँ (Women's Diseases)

- **एनीमिया (Anemia):**
 - कारण: खून में हीमोग्लोबिन की कमी।
 - लक्षण: थकान, चक्कर, पीली त्वचा।
 - समाधान: आयरन युक्त भोजन, आयरन-फोलिक एसिड टैबलेट।
 - **स्तन कैंसर (Breast Cancer):**
 - लक्षण: स्तन में गाँठ, आकार में बदलाव।
 - बचाव: मासिक स्व-परीक्षण, नियमित जांच।
 - **गर्भाशय ग्रीवा कैंसर (Cervical Cancer):**
 - लक्षण: असामान्य रक्तस्राव, पीठ दर्द।
 - रोकथाम: HPV वैक्सीन, समय पर स्क्रीनिंग।
 - **गर्भावस्था संबंधी जटिलताएँ:**
 - उच्च रक्तचाप, मधुमेह, प्रसव के समय रक्तस्राव।
 - प्राथमिक देखभाल: नियमित ANC जांच, सुरक्षित प्रसव की व्यवस्था।
 - **मासिक धर्म संबंधी समस्याएँ:**
 - अनियमित पीरियड, अधिक रक्तस्राव।
 - समाधान: परामर्श और उचित दवा।
-

5. संक्रमण और संक्रामक रोग (Infectious Diseases)

- **हैजा (Cholera):** दूषित पानी से।
 - **टाइफाइड:** गंदा भोजन/पानी से।
 - **हेपेटाइटिस (A, B, C):**
 - लक्षण: पीलिया, थकान, भूख न लगना।
 - रोकथाम: साफ पानी, टीकाकरण।
-

6. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

- **तनाव और अवसाद:**
 - लक्षण: नींद न आना, उदासी, आत्महत्या का विचार।
 - समाधान: परामर्श, परिवार का सहयोग।
- **नशा (Addiction):**
 - शराब, तंबाकू, ड्रग्स।
 - परिणाम: कैंसर, लीवर रोग, सामाजिक समस्या।

7. प्राथमिक स्वास्थ्य मित्र की भूमिका

1. गाँव में नियमित स्वास्थ्य स्क्रीनिंग।
2. बच्चों और महिलाओं की विशेष निगरानी।
3. रोगों की समय पर पहचान।
4. टीकाकरण और पोषण जागरूकता।
5. गंभीर रोगियों का तत्काल रेफरल।

निष्कर्ष

ग्रामीण स्वास्थ्य मित्र यदि BP, शुगर, पल्स, बुखार जैसे सामान्य मापदंडों के साथ-साथ फलू, गंभीर बीमारियाँ, महिलाओं और बच्चों से जुड़ी बीमारियों की भी जानकारी रखे तो वह गाँव स्तर पर प्रारंभिक स्वास्थ्य प्रहरी की भूमिका निभा सकता है। यह न केवल रोगों के बोझ को कम करेगा बल्कि ग्रामीण बिहार को स्वस्थ और आत्मनिर्भर बनाने में एक मजबूत कदम साबित होगा।