

# Information Education and Communication (IEC) activities

## Activities

- ❖ IEC boards on Save Girl Child, Immunization & Importance of Breast feeding have been put up in all the health facilities.
- ❖ A play on MMR has been prepared.
- ❖ PNDT messages will be put in all the Chemist shop.
- ❖ Cable TV advertisement was given during polio.
- ❖ Design for calendar for pregnant women has been prepared.
- ❖ Awareness spot on Importance of Breast Feeding were given on FM radio
- ❖ Message on Importance of Breast Feeding & Immunization was put up on health round about during the breast feeding month.



### क्या आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी?

जिनका का लाभ किसे मिले था जानते हैं।

- आपका जन्म 1975-1985 के बीच हुआ है तो आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी।
- आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी।
- आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी।
- आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी।
- आपकी जन्मनी सुरक्षा योजना के अंतर्गत जगद सहायता मिली थी।

जगद सहायता की यह सुविधा है कि वे गर्भवती महिला को जगद सहायता देकर उसे अपने घर पर रखे। यह सुविधा गर्भवती महिला को अपने घर पर रखने में मदद करती है।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़

### समता के गुण कहीं हो ना जाए फीके, सच्चा प्य सच्चाप्य सिगू को टाँके

- टैटोव
- खाली खाली
- खाली
- खाली

जगद सहायता की सुविधा है कि वे गर्भवती महिला को जगद सहायता देकर उसे अपने घर पर रखे। यह सुविधा गर्भवती महिला को अपने घर पर रखने में मदद करती है।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़

CALENDAR

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

## गर्भवती की देखभाल

स्वस्थ माँ-स्वस्थ संतान

CALENDAR

OCTOBER 2010-SEPTEMBER 2011

गाबी-दादी की है पुकार,  
माँ का दूध सम्पूर्ण आहार।  
जो माँ पिटाती छ: महीने तक,  
रक्षा करती बालक की उम्र भर।  
गाती-पोती होंगी तबदरस्त,  
जब बहू-बेटी बनेंगी चुस्त।  
चुस्ती-फुरती रहती बरकरार,  
माँ और बच्चे का बढ़े प्यार।

**माँ का दूध अमृत समाज है।**

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़

पीआं भांरदे जाओते  
उं नुंहां किंचें लिलाओते

पड़ी-लिखी अउ उंदरुसउ ओरउ  
ही घेरउतर समाज दा पुरा है।

**"पीआं घराओ"**

STATE HEALTH SOCIETY  
CHANDIGARH ADMINISTRATION

### बच्चे का स्वास्थ्य राष्ट्र की सम्पत्ति है

जन्म के तुरंत बाद स्नानपान शुरू करें

पहले छ: महीने केवल स्नानपान ही कराएँ

छ: माह से घरेलू पुराक आहार देना शुरू करें

बीमारी में भी स्नानपान व पुराक आहार जारी रखें

दिन में पांच-छ: बार आहार दें तथा २ वर्ष तक स्नानपान जारी रखें

शिशु के आहार में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, लेल, चीनी, गिरी, आयोडीनयुक्त नमक भी शामिल करें

**सेहतमन्द बच्चे ही बेहतर समाज का आधार है।**

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़

### गर्भावस्था के दौरान क्यजौरी व अनीमिया से बचने के सरल साधन

जच्चा एवं बच्चा दोनों के स्वास्थ्य हेतु इन चीजों का खास ध्यान रखें:-

- अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्जियाँ एवं फलों का सेवन जबरन करें ताकि शरीर में पौष्टिकता की कमी न रहे।
- अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र में अपना काई बनावण और नियमावली टैकाकरण एवं खून, पेशाब जांच आदि करावाये।
- गर्भधारण करने के तीन महीने बाद से कम से कम १०० दिनों तक आयरन की गोणियों का नियमित सेवन करें। सभी गर्भवतियों को ये सेवा प्रदान की जाती है।
- गर्भावस्था के दौरान रोजाना सैर व योग आदि करें ताकि शरीर में क्यजौरी महसूस न हो।

क्यजौरी, क्यजौरी एवं टैकाकरण हेतु शरीर व अनीमिया से आरक्षण हो सकते हैं। ऐसे लक्षणों के रोगों को निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र में व अपने गाँव की ए.एन.एम. व आशा से सम्पर्क करें।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़

FEBRUARY 2011

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

**सफाई अपनाएं - स्वस्थ रहें**

शिशुओं को नियमित रूप से काटें  
शौच के बाद सतुन से हाथ धोएं  
खाना खाने से पहले सतुन या हाथ से हाथ धोएं

बीमारी से बचने के लिए घर के आस-आस साफ-सफाई रखें




हमें दे अधिकार  
यहां जन्म लेने का,  
फलने-फूलने का,  
पढ़ने-लिखने का,  
और कुछ कर दिखाने का ।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (यू.टी.) चण्डीगढ़



She will be born here



She cannot speak, but we can  
**Be her voice!**

Save & Value The Girl Child

National Rural Health Mission (UT) Chandigarh




ਜਨਮ ਲੈਣ ਦਾ ਨਾ  
ਖੋਹੋ ਅਧਿਕਾਰ  
ਘਰ, ਬਾਹਰ ਦਿਉ  
ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ

STATE HEALTH SOCIETY  
CHANDIGARH ADMINISTRATION