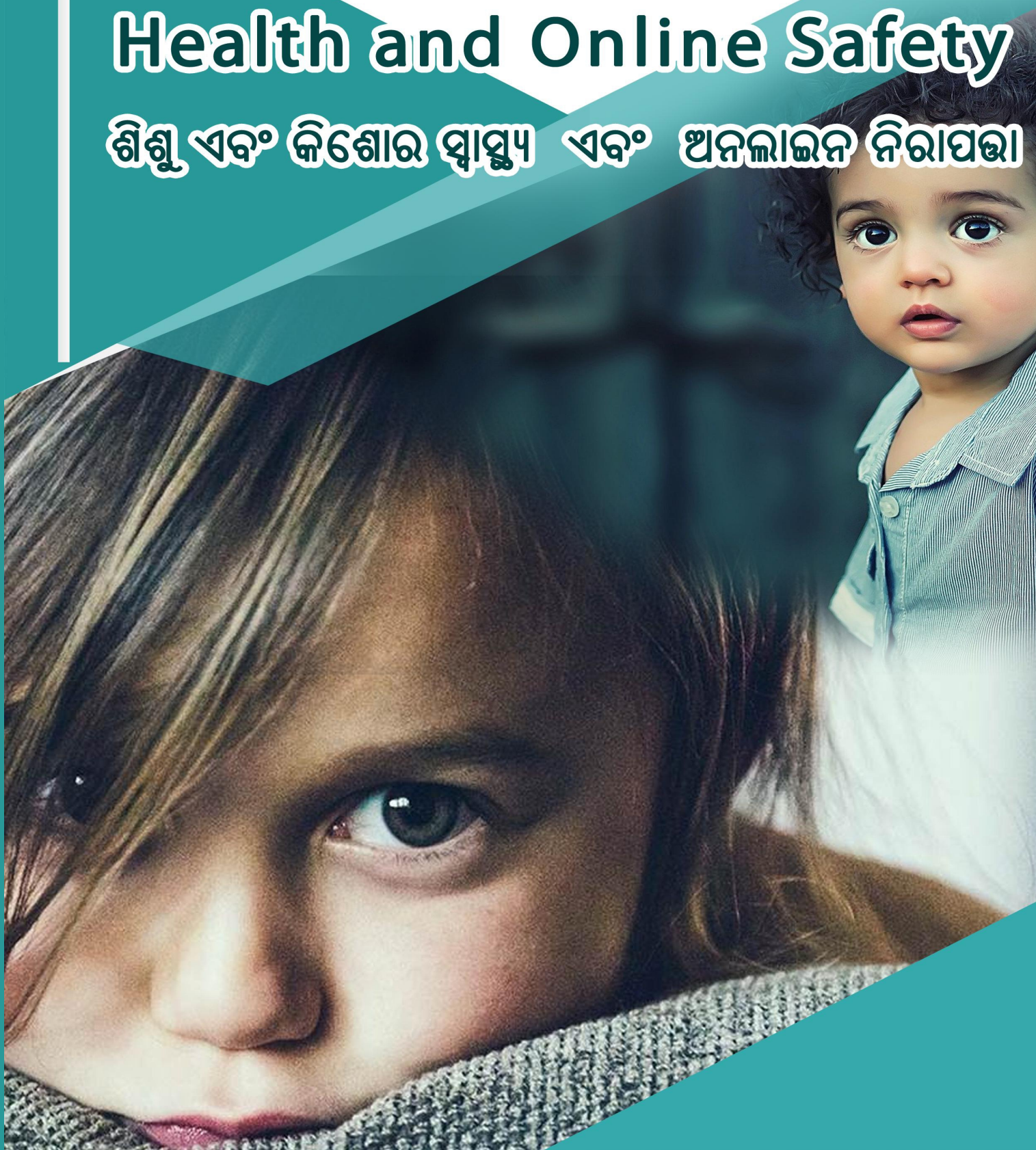


Child and Adolescent Health and Online Safety

ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନଲାଇନ ନିରାପତ୍ତା



Child and Adolescent Health and Online Safety

Child and adolescent stage of life is considered crucial in shaping a child to be a better human being. Ensuring a healthy life and protection against all forms of abuse plays an important role in the growth and development of the children and adolescents.

Healthcare for Children

The child health care practices includes – New born care, Feeding, Controlling and curative measures for childhood diseases, immunization, growth monitoring and development.

Newborn Care:

Every new born needs certain essential elements of care immediately afterbirth and within 28 days of birth irrespective of the mode of delivery or weight of the baby.



- **Skin to skin contact** is one of the most important aspect of child care for new born. When the baby is born he needs to be caressed by the mother and wrapped in a clean cloth. If the mother is not in a position to do it, the attendants/Nurse/Health workers should wrap the baby and mother together with an added blanket or shawl. The baby's head should be turned to one side so that she can breathe easily, keeping hi/her airways clear.

- **Breast feeding exclusively:** Early initiation of breast feeding after delivery is another most important element of care. The baby should not be given bath immediately after birth. The family members should immediately consult the doctor if signs like poor sucking of breast, fever, baby becomes sicker, blood in stool, blue palms/soles, cries incessantly, feels cold or hot to touch, no urine passed in 48 hours, etc. Exclusive breast feeding should be done to the new born for at least 6 months of age. Breast milk offers ideal nutrition for infants. It has a perfect mix of vitamins, protein and fat- everything that your baby needs to grow. Breastfeeding also lowers the risk of getting asthma and allergies, with fewer respiratory illnesses and diarrhoea.

- **Complimentary feeding:** After 6 months, vegetables, grains, fruits, and proteins should be given to the children along with breastfeeding.

Diseases and Care:

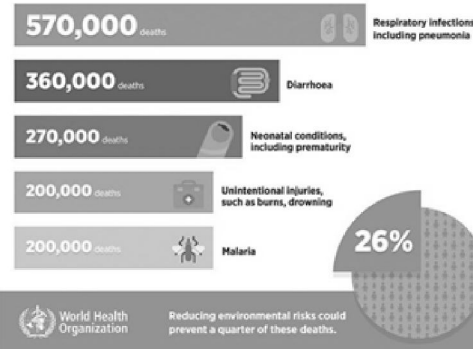
- During early days, children are exposed to many diseases like fever, acute respiratory infection (ARI), diarrhoea, cough and cold, blindness due to Vitamin A deficiency, anaemia, iodine deficiency, etc.

- Diarrhoea is one of the major causes of death among children under five years of age. Diarrhoea can be prevented through exclusive breast feeding, fresh food, keeping containers clean, covering food plate, keeping drinking water covered, and consuming prepared food within one hour. Continue feeding, giving extra fluids, giving oral rehydration solution (ORS), consult doctor and refer to health care centre as the curative measures.

- Respiratory diseases claim 570,000 lives of children due to respiratory illness, including pneumonia. Acute respiratory infection is an important cause of mortality and morbidity in children. Some of the symptoms of ARI are fever, cough, running nose and difficulty in breathing.

- **Iron deficiency or Anaemia** in children is very common because of inadequate diet, and recurrent infections and worm infestations. Give one small iron tablet daily for 100 days in a year to children under five years. Parents needs to ensure proper nutrition with iron and protein rich diet like jaggery, milk, eggs, pulses, green leafy vegetables, guavas, apples, etc.

Each year 1.7 million deaths of children under 5 are linked to the environment.



- **Iodine** is another important trace element. It is required for the normal growth and development of human beings. Its deficiency during pregnancy can lead to spontaneous abortion/still birth and cretinism/mental retardation in children. During pregnancy, women should take iodized salt in food, which is enough to prevent the iodine deficiency.

- **Immunization** is one of the most well-known and cost effective methods of preventing diseases in children. However, the vaccines need to be administered at the right age, with right dose, right interval and full course to ensure the best possible protection to the child against various common diseases. Though most of the Vaccine Preventable Diseases (VPDs) are controlled by now, immunization has to be sustained, not only to prevent VPDs, but also a) to eliminate Tetanus, b) reduce the incidence of Measles, and c) eradicate Poliomyelitis. The six vaccine preventable diseases are: Tetanus, Poliomyelitis, Diphtheria, whooping cough, Measles and Childhood Tuberculosis. However, if the baby is crying for more than three hours, and showing the symptoms of high grade fever, drowsiness, trembling, and unconsciousness after immunization, then parents should take the baby to the Primary Health care centre.

At Birth	BCG.OPV,HEP B
6 Weeks	OPV.DPT*,HEP B*
10 Weeks	OPV,DPT*,HEP B*
14 Weeks	IPV,OPV,DPT*,HEP B*
9-12 months	Measels, Vitamins A,JE**
16-24 months	Measels, Vitamins A,JE**,OPV,Booster,DPT Booster
5-6 years	DPT(Diphtheria-Tetanus-Pertussis)
10 and 16 years	TT (Tetanus Toxoid)

***In selected states pentavalent vaccine (Hepatitis B, Diphtheria, Pertussis, Tetanus and Haemophilus influenzae type b) is given instead of DPT and Hep B.**
****Japanese Encephalitis (JE) in endemic districts.**

National immunization Schedule for Children and Pregnant women

There is a schedule that tells us when and how many doses of the vaccines should be given called as immunization schedule is as follows.

Vaccine	Due age	Maximum Age	Dose
For Pregnant Women			
TT-1	Early in pregnancy	Gives as early as possible in pregnancy	0.5 ml
TT-2	4 weeks after TT-1	----	0.5 ml
TT-Booster	If received two TT Doses in a pregnancy within the last three year		
For Infants			
BCG	At Birth	Till 1 year of age	(0.05 ml until 1 month)0.1 ml beyond age 1 month
Hepatitis B - Birth dose	At birth	Within 24 hours of Birth	0.5 ml
OPV-0	At birth	Within the first 15 days of life	2 drops
OPV 1,2 and 3	At 6 weeks, 10 weeks and 14 weeks	Till 5 years of age	2 drops
Pentavalent 1,2, and 3(Diphtheria+Pertussis+Tetanus +Hepatitis B+Hib	At 6 weeks,10 weeks and 14 weeks	Till 1year of age	0.5 ml
IPV(inactivated Polio Vaccine)	At 6 and 14 completed weeks	1 year of age	0.1 ml
Rotavirus vaccine	At 6 weeks, 10 weeks and 14 weeks	1 year of age	5 drops
Measles/MR 1 st Dose	At 9 completed months – 12 months	5 years of age	0.5 ml
Vitamin A(1 st Dose)	At 9 months	5 years of age (1Lakh IU)	1 ml

For Children			
DTP Booster -1	16 to 24 months	7 years of age	0.5 ml
Measles/MR 2 nd Dose	16 to 24 months	5 years of age	0.5 ml
OPV Booster	16-24 months	5 years	2 drops
Vitamin A (2 nd to 9 th Dose)	At 16 months. Then, 1 dose every 6 months(in Biannual rounds)	Up to the age of 5 years	2 ml (2 lakh IU)
DTP Booster2	5-6 Years	7 years of age	0.5 ml
TT	10 years and 16 years	16 years	0.5 ml

Growth monitoring and development:

Children should be weighed regularly/every three months to assess their growth in all age groups. Baby should be kept with mother if found in green or yellow zone of the weighing scale. During adolescent period, there are many physical changes that the boys and girls go through. Adolescents should have knowledge about the reproductive health organs, their functions, hygiene and effects of puberty on both boys and girls. There are some natural changes that arise among the boys and girls.

Months	Length(cm)3 rd to 97 th percentile	Weight (kg) 3 rd to 97 th percentile	Head circumference (cm)3 rd to 97 th percentile
0	46.3 - 53.4	2.5 - 4.3	32.1 - 36.9
1	51.1 - 58.4	3.4 - 5.7	35.1 - 39.5
2	54.7 - 62.2	4.4 - 7.0	36.9 - 41.3
3	57.6 - 65.3	5.1 - 7.9	38.3 - 42.7
4	60.0 - 67.8	5.6 - 8.6	39.4 - 43.9
5	61.9 - 69.9	6.1 - 9.2	40.3 - 44.8
6	63.6 - 71.6	6.4 - 9.7	41.0 - 45.6
7	65.1 - 73.2	6.7 - 10.2	41.7 - 46.3
8	66.5 - 74.7	7.0 - 10.5	42.2 - 46.9
9	67.7 - 76.2	7.2 - 10.9	42.6 - 47.4
10	69.0 - 77.6	7.5 - 11.2	43.0 - 47.8
11	70.2 - 78.9	7.4 - 11.5	43.4 - 48.2
12	71.3 - 80.2	7.8 - 11.8	43.6 - 48.5

Mental Health and other health complications of Adolescents

From 10 to 19 years (as per standards of WHO), a teen's body changes drastically as they enter into puberty and experience many changes including physical and emotional. During adolescent period, the teenagers go through various health implications. These are as follows:-

Health implications among the adolescents

Physical Changes	Sexual Development changes	Emotional and psychological changes
<ul style="list-style-type: none"> • Normal growth • Anxiety and tension • Increase in Height and weight • Malnutrition and anaemia • Breast development • Stopping of shoulders, abnormal posture and back pain • Skin becomes oily-Acne prone • Body image • Requirement of protein, energy, prevalence of malnutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Desire to have sex • Unsafe sex • Unwanted pregnancy • RTI/STI,HIV/AI DS • Ejaculation-Fear, myths and emotional Problem • Masturbation-myths, confusion due to inadequate knowledge • Menstruation, menstrual disorder, unhygienic practices leading to RTI/STI 	<ul style="list-style-type: none"> • Development of self identity-confusion • Curiosity-Risk taking behaviour, eating behaviour and life style disorders such as smoking, alcohol and drugs. • Relationship s- Peer pressure, parental relationships and Sexual relationships

To improve healthy practices during adolescents and to get rid of the above mentioned health implications adolescents should enhance their understanding on the following aspects:

- Reproductive and Sexual Health
- Nutritional aspects among adolescents
- Non communicable diseases and health promotion
- Mental Health
- Gender, violence and injury

The reproductive and sexual health includes understanding on :-

- Adolescent growth and development
- Menstrual cycle, key disorders and management
- Sex and sexuality
- Reproductive tract infection and HIV
- Safe abortion and Adolescent pregnancy.
- **Reproductive tract infection (RTI) and HIV:-** RTI implies any infection in the reproductive system which includes sexually transmitted infection or other.
 - Sexually transmitted infection (STI) is an infection one can get by having intimate sexual contact with someone who already has the infections. RTI/STI among the adolescents are preventable; however, appropriate knowledge is needed.

- **Adolescence pregnancy-** Early pregnancy has many complications like – pregnancy induced hypertension, Anaemia, STI/HIV, Pre term birth, low birth weight, perinatal and neonatal mortality, etc.

- **Non communicable diseases and health promotion–**

- Adolescents are more prone to non communicable diseases. They do not spread from one person to another. Most non communicable diseases are considered preventable because they are caused by modifiable risk factors, such as tobacco, alcoholism, physical inactivity, obesity/overweight, unhealthy diet, stress, environmental pollution besides non modifiable risk factors like age, sex, family history, and genetic history.

- Adolescents could be protected from the non communicable diseases through Health Promotion like regular walking, promotion of outdoor games and exercises, habit of low intake of fat, sugar and salt, stopping consumption of tobacco products and alcohol at very early age.

- High intake of fibres, green vegetables, seasonal fruits, pulses and beans, avoiding smoking, alcohol and drugs could also ensure prevention from non communicable diseases.

- **Mental Health:**

- Mental health is a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities. It helps him or her to cope with the challenges in life and work productively and fruitfully.

- Value of mental health and well-being: Mental well-being makes up an integral part of an individual's capacity to lead a fulfilling life, including the ability to nurture relationships, study, and work or pursue leisure interests, as well as to make day-to-day decisions and choices. Mental health and well-being is influenced not only by individual attributes, but also by the social circumstances in which people find themselves and the environment in which they live.

- The major problems of adolescent mental health are linked to behavioural problems (attention-deficit and conduct disorder), Developmental problems (learning difficulties), Emotional disorders (depression & anxiety), and Severe mental disorder (schizophrenia). The various symptoms observed among the adolescents like anxiety, depression or sad mood, irritable mood, loss of interest in daily activities, feeling of hopelessness and helplessness, difficulty in concentrating, suicidal thoughts, suicidal acts or attempts, sleep disturbance, appetite change, weight loss or gain, energy loss, lack of energy, etc.

family members and trusted adults, and accepting help and support from the trusted ones. Avoid seeing crisis as undefeatable problems, accept that change is a part of living, nurture a positive view of yourself, and maintain a hopeful outlook.

- An optimistic outlook enables one to expect that good things will happen in their life. Try to visualize which events are desired, rather than worrying about what the fears. Adopt a routine physical exercise which includes yoga, Pranayam, walking, jogging and other forms of physical exercises.

Online presence of Children and its impact on them

- **Social networks and your kids:**

- Having a social network profile has become really important for people and even young children. These social platforms have enabled the children to interact with a whole new world on internet. They chat with their friends, send them messages, discuss their project works, watch videos and share pictures. It can be considered a one-stop go to friends, games, entertainment, news, etc.

- This universe can be imaginary for them and they can create a whole new world for them. There are social media Apps that

facilitate creation of sub groups based on various themes like work music, pets, games, etc.

- This is where they come in contact with millions of people. The privacy setting needs to be kept on for profile pictures and all other details in social media accounts.

- It is not enough to create rules and policy, we must learn to become responsible digital citizens in this new society.

• **Games/Play :**

- Most of the children playing online games interact with other gamers online through web chat, voice chat and web cam.

- The risks in online gaming also arise largely due to the minimal restrictions involved and the fact that they are not face-to-face. Because of this, children and young people cannot be sure who they are playing against and chatting to or what their motives are. Children could also be playing online games with an inappropriate age rating.

- A survey by Get Safe Online⁴⁵ reveals about 25% of children and young people have disclosed personal information while online gaming. About 35% of children and young people have spoken to someone they don't know while online gaming, while more than 15% of the children have been bullied or verbally abused while online gaming.

Using the Internet is fun. Enjoy it most by keeping yourself safe.

- You can do a lot of great things on the Internet. You can find a lot of useful information.
- But you also have to be aware that you can find some unpleasant things on the Internet, such as images and stories that may confuse or even frighten you. Your friends and trusted adults are not the only people within this digital world. Unfortunately the Internet is also used by people who are not so nice or who might even want to harm, harass or bully you or other people. While using the Internet you need to be aware of certain basic rules to be able to safeguard yourself and others.
- You have the right to use the Internet safely and to set your own limits. Be smart, responsible and safe online, as well as in real life!
- Think twice before you publish or share anything online. Are you prepared to share it with every one online; your close friends, as well as strangers? Once you post information, photographs or any other material on the Internet, you may never be able to remove it or prevent other people from using it. You can never know for sure where it might end up.
- Be critical what appears to be a fact may really not be true at all. Unfortunately, if it appears too good to be true, it probably is. Always double check the information from other reliable sources.
- Think twice before meeting an online friend in real life. If you still would like to meet an online friend offline, you should always take someone reliable with you. You should ask your parent or another trusted adult to join you to avoid any trouble in case the meeting turns out to be a disappointment.
- Most of the people you communicate with online are probably already your friends in real life. You can also be connected to the friends of your friends. Very often that can be fun but at the same time if you do not actually know someone yourself, are you really prepared to count them as a "friend" and share with them exactly the same information that you share with your oldest and best friends?
- Protect yourself from upsetting or distressing content. Do not knowingly access or share links to such sites. If you see something that bothers you, talk about this with your parents

or someone you trust.

- Block anyone approaching you using rude, intruding or threatening emails or comments, up seen pictures etc.. Even if the message may be upsetting and makes you feel uncomfortable you should save it so you can show it to an adult for advice if needed. You are not the one to be ashamed of the content of the messages.
- Always be alert if someone, especially a stranger, wants to talk to you about sex. Remember that you can never be sure of the true identity or the intentions of that person. Approaching a child or a young person in a sexual way is always a serious cause for concern and you should tell a trusted adult, so you or the trusted adult can report it.
- If you have any concerns or problems while online, you need to tell someone you can trust. Your parents or some other adult can help and give you good advice on what to do. There are no problems that are too big to be solved! You might also want to call a child helpline available in your country.
- You can report harmful or inappropriate content or activities on the websites to the abuse e-mail of the host of the site.
- If another player is behaving badly or making you uncomfortable, block them from your players list. You may also be able to report them to the game site operator.
- Limit your game play time so you can still do other things like homework, jobs around the house and hanging out with your friends.
- Stand up and speak out! If you see or know about bullying happening to a friend, support them and report it. You'd want them to do the same for you. Don't forward messages or pictures that may hurt or be upsetting to someone. Even though you may not have started it, you will be seen to be part of the bullying cycle.
- Keep your personal details private. Use an appropriate nickname instead of your real name. Ask your parents before giving anyone on the Internet your name, address, phone number or any other personal details.
- Don't share your username or password with anyone. Think before you hit send or post. Once posted, it can be content difficult to remove content.
- Don't post anything you don't want others to know or find out about you - or that you wouldn't say to them face to face.
- Tell your parents or another trusted adult if you come across material that upsets you. Tell your parents or another trusted adult if you come across material that upsets you. If a website looks suspicious or has a warning page for people under 18 years, leave immediately. Some sites are not meant for kids.
- Sexual predators use the Internet to contact children and young people for sexual purposes, often using a technique known as "grooming". This involves gaining the child's or young person's confidence by appealing to his or her interests. These predators are highly manipulative people. It is essential that you be aware of this risk, and that not everyone online is who he/she claims to be. Online seducers can often pretend to be your age in order to create an atmosphere of familiarity and trust that could lead to an offline meeting and possible abuse.

By keeping these basic rules in mind, you will be able to steer clear of the majority of the pitfalls you can encounter online. Should you encounter unpleasant or disturbing experiences, make sure you talk to a trusted source. Remember, you have the right to be protected as well as the responsibility to act appropriately, offline as well as online

ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅନଳାଭୀନ ନିରାପତ୍ତା

ଶିଶୁଟିଏ ଉତ୍ତମ ନାଗରିକରେ ପରିଣତ ହେବା ବା ତା'କୁ ଭଲ ମଣିଷ ଭାବେ ଡିଆଁରି କରିବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ହେଉଛି ଶିଶୁବଦ୍ଧ ଏବଂ କିଶୋର ବୟସ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନ ସହିତ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ନିର୍ଯ୍ୟାତନାରୁ ଶିଶୁକୁ ଦୂରେଇ ରଖିଲେ ଶିଶୁବଦ୍ଧ ଓ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦିଗରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ଭିତରେ ରହିଛି ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ, ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଚିକାକରଣ ପରି ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତଦାରଖ ଓ ବିକାଶ ଆଦି ପ୍ରତିଷେଧକ ପଦକ୍ଷେପ ।

ନବଜାତ ଯତ୍ନ:

ପ୍ରତି ନବଜାତ ଶିଶୁ ପାଇଁ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ନବଜାତ ଜନ୍ମନେବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ, ଯେତେ ଓଜନର ହୋଇଥିଲେ ବି ତତ୍କାଳ ସେବା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ସ୍କିନ ଟୁ ସ୍କିନ କଣ୍ଠାକୁ(ଶିଶୁ ଓ ମା ଭିତରେ): ଏହା ନବଜାତ ଯତ୍ନ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ମାତ୍ରେ ମା' ତାକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ଏକ ପରିଷ୍କାର କପଡ଼ାରେ ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖିବା ଉଚିତ । ଯଦି ମା' ଏଭଳି କରିବା ସ୍ଥିତିରେ ନଥିବେ ତେବେ ଆଚେଷ୍ଟାଷ୍ଟ, ନର୍ସ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କୁ ଏକ କମଳ ବା ସାଲରେ ଏକତ୍ର ଘୋଡ଼ାଇଦେବା ଉଚିତ । ଶିଶୁଟି ଯେପରି ଭଲ ଭାବେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ତା'ର ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରଖିବା ସହ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବାଟ ଖୋଲା ରଖିବାକୁ ହେବ ।

କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ:

ଜନ୍ମର ଠିକ୍ ପରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ଜନ୍ମନେବା ପରେ ତତ୍କାଳ ତାକୁ ଗାଧୋଇଦେବା ଅନୁଚିତ । ଶିଶୁ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରି ନପାରୁଛି, ଜ୍ୱର, ଅସ୍ତ୍ରାସ୍ତ୍ର ଥିବା ଲାଗୁଛି, ମଳରେ ଯଦି ରକ୍ତ ଆସୁଛି, ଦେହ ହାତ ନିଳ ପଡ଼ିଯାଉଛି, ଅବିରତ କାନ୍ଦୁଛି, ଗରମ ବା ଥଣ୍ଡା ଅନୁଭବ କରୁଛି, ଜନ୍ମ ନେବାର ୪୮ ଘଣ୍ଟାରେ ଯଦି ପରିସ୍ରା କରିନାହିଁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାର ଲୋକେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ୬ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ । ମା କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ପୁଷିକର । ଏଥିରେ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ, ପ୍ରୋଟିନ, ଫ୍ୟାଟ ବା ଚର୍ବି ଅଂଶ ସବୁ କିଛି ଥାଏ । ଶ୍ୱାସ, ଆଲର୍ଜି, ଡାଇରିଆ ମଧ୍ୟ କମାଇଥାଏ ।

ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ:

ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପରେ ତା'ର ବିକାଶ ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ପରିପରିବା, ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ପ୍ରୋଟିନ ଆଦି ଦେବା ଉଚିତ ।

ଶିଶୁରୋଗ ଓ ଏହାର ଯତ୍ନ:

ଜନ୍ମର କିଛି ମାସ ଭିତରେ ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସ ସଂକ୍ରମଣ, ଡାଇରିଆ, କାଶ, ଥଣ୍ଡା, ଭିଟାମିନ ଏ' ଅଭାବରୁ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା, ରକ୍ତହୀନତା, ଆୟୋଡିନ ଅଭାବ ଭଳି ଅନେକ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ବଡ଼ କାରଣ ଏବଂ ଏହା ୫ ବର୍ଷରୁ କମ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ରୋକାଯାଇପାରିବ । ଏହାଛଡ଼ା ତାଜା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା, କଣ୍ଠେନର ସଫା ରଖିବା, ଖାଦ୍ୟ ଥିବା ପ୍ଲେଟ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ପିଇବା ପାଣି ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାର ଘଣ୍ଟାକ ଭିତରେ ଖାଇବା-ଏସବୁ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିହେବ । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖନ୍ତୁ । ଅଧିକ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ, ଓଆରଏସ୍ ଦିଅନ୍ତୁ, ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରମିତ ରୋଗରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୫୭୦,୦୦୦ ଶିଶୁଙ୍କ ଜୀବନ ଚାଲିଯାଉଛି । ଜ୍ୱର, କାଶ, ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା, ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା, ରକ୍ତହୀନତା, ଲୌହସାର ଅଭାବ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦିଏ ।

ଲୌହସାର ଅଭାବ ବା ରକ୍ତହୀନତା:

ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଶିଶୁଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । କାରଣ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ କୃମି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ୫ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ୍କ ଶିଶୁଙ୍କୁ ୧୦୦ ଦିନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ଆଇରନ ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଗୁଡ଼, କ୍ଷୀର, ଥଣ୍ଡା, ତାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପିଜୁଳି, ସେଉଁ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରୋଟିନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଆଇରନ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷିକ ପିତାମାତା ନିଶ୍ଚିତ ଦେବା ଦରକାର ।

ଆୟୋଡିନ ଅଭାବ:

ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଏହା ମଣିଷର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ସମୟରେ ଆୟୋଡିନ ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱତଃ

ଗର୍ଭପାତ, ଜନ୍ମଗତ ସମସ୍ୟା, ମାନସିକ ବିକୃତି, ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଅପରିପକ୍ୱତା ରୋଗ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଦିଏ । ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମହିଳାମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଇବା ଦରକାର ଯାହା ଆୟୋଡିନ ଅଭାବ ଦୂର କରିବାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଚିକାକରଣ:-

ରୋଗ ଦୂର ପାଇଁ ଚିକାକରଣ ହେଉଛି ସ୍ପଷ୍ଟ ଅର୍ଥରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଉପାୟ । ସଠିକ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ, ଚିକାର ଠିକ୍ ଡୋଜ ଉପଯୁକ୍ତ ବୟସରେ ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସାଧାରଣ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଚିକାର ନିୟମିତ ପୁଷ୍ଟି ଡୋଜ ଅବଧି ପୂରଣ କରିବା ଦରକାର । ଅଧିକାଂଶ ଚିକା ପ୍ରତିରୋଧୀ ରୋଗ ଏବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆସିଥିଲେ ହେଁ ଚିକାକରଣକୁ ନିରନ୍ତର ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କେବଳ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଚିଟାନସର ମୂଳଯୋଗ, ମିଳିମିଳା ହାସ, ପୋଲିଓ ମୂଳୋପାତନ ପାଇଁ ଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ହେବ ।

୬ଟି ଚିକା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରୁଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଚିଟାନସ, ପୋଲିଓ, ଡିପଥେରିଆ, ହୁପିଂ କଫ, ମିଳିମିଳା ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା(ଟିବି) । ଯଦି ଚିକା ନେବା ପରେ ଶିଶୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ୩ଘଣ୍ଟା ଧରି କାନ୍ଦୁଛି, ଅଧିକ ଜ୍ୱର ଅଛି, ଡୋକାଉଛି, ଥରୁଛି ଏବଂ ଚେନାଶୂନ୍ୟ ହୋଇପଡ଼ୁଛି ତେବେ ପିତାମାତା ଶିଶୁକୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ନେଇଯିବା ଉଚିତ ।

ଜନ୍ମବେଳେ	-ବିସିକି, ଓପିଭି, ହେପାଟାଇଟିସ(ଏଚଇପି-ବି)
୬ସପ୍ତାହରେ	-ଓପିଭି, ଡିପିଟି, ଏଚଇପି ବି
୧୦ ସପ୍ତାହ	-ଓପିଭି, ଡିପିଟି, ଏଚଇପି ବି
୧୪ ସପ୍ତାହ	-ଆଇପିଭି, ଓପିଭି, ଡିପିଟି, ଏଚଇପି ବି
୯-୧୨ ସପ୍ତାହ	-ମିଲିମିଳା, ଭିଟାମିନ-ଏ, ଜେଇ
୧୬-୨୪ ସପ୍ତାହ	-ମିଲିମିଳା, ଭିଟାମିନ-ଏ, ଜେଇ, ଓପିଭି, ବୁଷ୍ଟର, ଡିପିଟି ବୁଷ୍ଟର
୫-୫ ବର୍ଷ	-ଡିପିଟି(ଡିପଥେରିଆ, ଚିଟାନସ-ପର୍ଯ୍ୟୁସିସ) ବୁଷ୍ଟର
୧୦-୧୨ ବର୍ଷ	-ଟିଟି(ଚିଟାନସ ଚକ୍ଷୁସାକତ୍ୱ)

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରାଜ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ଡିପିଟି ପରିବର୍ତ୍ତେ ପେଣ୍ଟାଭୋଲେଣ୍ଟ ଚିକା(ହେପାଟାଇଟିସ ବି, ଡିପଥେରିଆ, ପରଡୁସିସ, ଚିଟାନସ ଏବଂ ହେପାଟୋଫିଲସ ଇନଫୁଏନଜା ଚାଇପ ବି) ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ହେପାଟାଇଟିସ ବି. ଜାପାନିଜ ଏନସେଫାଲାଇଟିସ ଏନଡେମିକ ଜିଲ୍ଲାରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ :

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିୟମିତ ଓଜନ ମପାଯିବା ଦରକାର । ପ୍ରତି ୩ମାସରେ ଶିଶୁଙ୍କ ବିକାଶ ବା ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସବୁ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ଓଜନ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ବୟସ ତୁଳନାରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ସବୁଜ କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ଜୋନରେ ଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲେ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ, ଶିଶୁକୁ ମା' ପାଖରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

କିଶୋର/ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କିଶୋରମାନଙ୍କର ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ(ରିପ୍ରଡ୍ୟୁକ୍ଟିଭ ଅରଗାନ) ବିକ୍ଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଯୌବନାସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା କାଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ବୟସରେ ସବୁକିଛି ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା:

୧୦ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ(ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ମାନକ ଅନୁସାରେ) ଜଣେ ତରୁଣ ବୟସ୍କର ପିଲାଙ୍କ ଶରୀରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ସେମାନେ ଯୌବନାସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା କାଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କିଶୋର ବୟସରେ ତରୁଣମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଇ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ

-ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଉଚ୍ଚଶ୍ୱା ଓ ଆଗ୍ରହ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ପୁଷିହୀନତା ଓ ରକ୍ତହୀନତା, ସ୍ତନ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି, ପ୍ରୋଟିନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ, ପୁଷିହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଯୌନଗତ ବିକାଶ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଯୌନକ୍ରିୟା ଲକ୍ଷା, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା, ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ (ଅ । ର ଚି ଅ । ଲ) / ପ୍ରଜନନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂକ୍ରମଣ(ଏସଟିଆଇ)/ଏଚଆଇଭି/ଏଡ୍ସ ସଂକ୍ରମଣ ଭୟ ଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳନ,

ମାନସିକ ସମସ୍ୟା, ଭୟ, ହସ୍ତମୈଥୁନ, ବିବ୍ରତ ଭାବ, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜ୍ଞାନ ବା ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ, ମାସିକ ରତୁଚକ୍ର, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନିୟମିତତା, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ:-

ଆତ୍ମ ପରିଚୟର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିବ୍ରତ ଭାବ, ରିଷ୍ଟ ନେବା, ଖାଦ୍ୟାଭାସ ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଶେଷକରି ଧୂମ ପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଡ୍ରଗ୍ସ ଭଳି ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସର ବିକାଶ ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିଷୟରେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଦରକାର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

-ପ୍ରଜନନ ଓ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

-କିଶୋରମାନଙ୍କ ଭିତରେ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଲକ୍ଷଣ

-ଅଣସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ

-ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:-

-ଲିଙ୍ଗ, ହିଂସା ଏବଂ କ୍ଷତ

ପ୍ରଜନନ (ରିପ୍ରଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍) ଏବଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:- ରିପ୍ରଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍ ଏବଂ ଯୌନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିବା ବିଷୟ

-କିଶୋର ବୟସର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ

-ମାସିକ ରତୁଚକ୍ର, ଅନିୟମିତତା ଏବଂ ଏହାର ପରିଚାଳନା

-ଲିଙ୍ଗ ଓ ଯୌନ କ୍ଷମତା

-ରିପ୍ରଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍ ଟ୍ରାକ୍ସ ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଏଚଆଇଭି

- ନିରାପଦ ଗର୍ଭପାତ ଏବଂ କିଶୋର ବୟସରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର

ରିପ୍ରଡ୍ୟୁକ୍ସନ୍ ଟ୍ରାକ୍ସ ସଂକ୍ରମଣ

-ଏହାର ଅର୍ଥ ପ୍ରଜନନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ । ଏଥିରେ ଯୌନଗତ ସଂକ୍ରମଣ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ।

-ପ୍ରଜନନ ଟ୍ରାକ୍ସ ସଂକ୍ରମଣ କେବଳ ଯୌନଗତ କ୍ଷ୍ମାକୁ ଦ୍ୱାରା ଘଟି ନଥାଏ ।

ଯୌନଗତ ଟ୍ରାନ୍ସମିଟେଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହେଉଛି ଏକ ସଂକ୍ରମଣ ଯାହା କେବଳ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ ।

-ଆରଟିଆଇ(ଯୌନ ସଂକ୍ରମଣ)/ଏସଟିଆଇ(ପ୍ରଜନନ ସଂକ୍ରମଣ)-ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହା କେବଳ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପରେ ଘଟି ନଥାଏ । ଏଚଆଇଭି ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂକ୍ରମଣ ହାର ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଆରଟିଆଇ/ଏସଟିଆଇ ଚିକିତ୍ସା ନକଲେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ତମ ସହଯୋଗୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଦରକାର । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଦରକାର ।

କିଶୋରୀ ବୟସରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର:

ଜରୁରୀ ଔଷଧ ସେବନ କମ ବୟସରେ ଆଗୁଆ ତଥା ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମାଇପାରିବ । କମ ବୟସରେ ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ଅନେକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଯଥା ଗର୍ଭସଞ୍ଚାରର ଜନିତ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତହୀନତା, ଏସଟିଆଇ/ଏଚଆଇଭି, ଆଗରୁ ଅପରିପକ୍ୱ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା, ସ୍ୱଳ୍ପ ଓଜନର ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବା, ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ନବଜାତକର ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ ।

ଅଣସଂକ୍ରମଣାଳ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ

କିଶୋର ବା ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସର ଅଣସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣର ସମୟ । ଏହା ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ କର୍ଚ୍ଚ, ହୃଦରୋଗ, ବହୁମୁତ୍ର, ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଶୈଳୀ, ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ଅଣସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷତ ପରିବେଶରେ ରହିବା, ଧୂମପାନ, ଟବାକୋ ଖାଇବା, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ନିଷ୍ପ୍ରୟତା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଅଣସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଯୋଗ୍ୟ । କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ଟବାକୋ ବ୍ୟବହାର, ନିଶା ସେବନ, ଶାରୀରିକ କାମ ନକରିବା, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ, ଚାପ, ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହିତ ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ପରିବାର ଇତିହାସ, ପୁରୁଷାନ୍ତୁକ୍ରମିକ ଇତିହାସ ଭଳି ପ୍ରଭାବ ଥାଏ ।

ନିୟମିତ ଚାଲିବା, ବାହାରେ ଖେଳାଖେଳି କରିବା, କମ ଚର୍ବିଜାତୀୟ, ଲୁଣ, ଚିନି ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ସହିତ ଏସବୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିପାରିବ । ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ୧୫ ବର୍ଷରେ ଧୂମପାନ ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି ଯାହା

କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଏହା ତୁରନ୍ତ ବନ୍ଦ କରାଯିବା ଦରକାର । ଅଧିକ ଫାଇବର, ସବୁଜ ପରିବା, ରତୁକାଳୀନ ଫଳ, ଡାଲି, ବିନ୍ଦୁ ଖାଇବା, ଧୂମପାନ, ନିଶା ସେବନ ଏଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଣସଂକ୍ରମିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳିପାରିବ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିଜର ଭଲମନ୍ଦ ଜାଣିପାରେ । ଏହା ତାକୁ ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଫଳତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଏ । ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ଅବଦାନ ରହେ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା: ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ପାଠ ପଢ଼ି ଆଗ୍ରହ ବଢ଼େ । କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ସାହ ଜୁଟେ । ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ସହଜ ହୁଏ । ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ପାଇଁ ନୁହେଁ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଘଟେ, ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ସେ ରୁହେ ସେଠି ମଧ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରେ ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଆତରଣଗତ ସମସ୍ୟା ହେଲା ବିକାଶ ସମସ୍ୟା(ପାଠ, ଶିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା), ମାନସିକ ସମସ୍ୟା(ଅବସାଦ ଓ ଆଶଙ୍କା), ତୀବ୍ର ମାନସିକ ବିଶ୍ୱାଙ୍ଗଳା, ଅନୁରୂପ ଧରଣର ଚିନ୍ତାଧାରା । କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଉଦବେଗ, ଅବସାଦ, ଦୃଃଖ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ମାନସିକତା, ନିତିଦିନିଆ କାମରେ ଅନାଗ୍ରହ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପ୍ରବଣତା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପଦକ୍ଷେପ, ଶୋଇବା ସମସ୍ୟା, କ୍ଷୁଧା କମିବା, ଓଜନ କମିବା ବା ବଢ଼ିବା, ଶକ୍ତି ହରାଇବା, ଶକ୍ତିହୀନ ମନେକରିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ବନ୍ଧୁ, ପରିବାର ସହ ସୁସମ୍ପର୍କ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବ

ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କ ଓ ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ସବୁଠୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଠାରୁ ସହାୟତା ନେବା ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଦେବା ଭଲ । ସଙ୍କଟର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ନିଜ ଭିତରେ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ତିଆରି କରିବାକୁ ହେବ । ଆଶାବାଦୀ ହୁଅ, ଆଶାବାଦୀ ପରିକଳ୍ପନା ଜଣାନ୍ତୁ ଭଲ କଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ । ନିଜ ଜୀବନରେ ଭଲ କଥା ଘଟିବ ଏଭଳି ଆଶା କରିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଯେଉଁ ବିଷୟ ଭଲ ଲାଗୁଛି ସେକଥା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଘଟଣା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ-ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଚାଲିବା, ଜଗି କରିବା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଅନଲାଇନର ପ୍ରଭାବ:

ସାମାଜିକ ନେଟୱାର୍କ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ:

-ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏବଂ ତରୁଣଙ୍କ ପାଇଁ ସୋସିଆଲ ନେଟୱାର୍କ ପ୍ରୋଫାଇଲ ଏବେ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ସାମାଜିକ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ପୁରା ନୂଆ ବିଶ୍ୱ ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ିବାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଛି । ସେମାନେ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ଚାଟ୍ କରୁଛନ୍ତି, ଖବର ବା ମେସେଜ ପଠାଉଛନ୍ତି । ଭିଡ଼ିଓ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ଛବି ସେୟାର କରୁଛନ୍ତି । ବନ୍ଧୁ ସହ ସମ୍ପର୍କ, ଖେଳ, ମନୋରଞ୍ଜନ, ଖବର ଆଦି ପାଇଁ ଏହାକୁ ପ୍ରମୁଖ ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଉଛି ।

-ପୃଥିବୀ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାଳ୍ପନିକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ପୃଥିବୀ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ସଙ୍ଗୀତ, ପୋଷା ପଶୁପକ୍ଷୀ, ଖେଳ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଆପରେ ସେମାନେ ସବୁଗୁଡ଼ି ତିଆରି କରିଦେଇପାରିବେ ।

-ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିୟୁତ ନିୟୁତ ଲୋକଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସୁଛନ୍ତି । ତେବେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ପ୍ରୋଫାଇଲ ଛବି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତଥ୍ୟ ରଖିବା ସମୟରେ ନିଜର ପ୍ରାଇଭେସି(ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁପ୍ତ ତଥ୍ୟ) ବିଷୟରେ ସତର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

-କେବଳ ନୀତିନିୟମ କରିଦେଲେ ହେବନି, ବର୍ତ୍ତମାନର ସମାଜରେ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ଡିଜିଟାଲ ନାଗରିକ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଅନଲାଇନ ଗେମ୍:

ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଡ୍ରେବ ଚାଟ୍, ଅନଲାଇନ ଚାଟ୍ ଏବଂ ଡ୍ରେବ କମ ଜରିଆରେ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଅନଲାଇନରେ ଖେଳ ସହିତ ଭାବ ବିନିମୟ କରିଥାନ୍ତି ।

- ମୁହାଁମୁହିଁ ନହେଲେ ବି ଅନଲାଇନ ଗେମରେ ବିପଦ ରହିଛି । ମୁହାଁମୁହିଁ ହେଉ ନଥିବାରୁ ଯୁବକମାନେ କାହା ସହିତ ଖେଳୁଛନ୍ତି, ଚାଟ୍ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚାଟ୍ କରୁଥିବା ଲୋକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜାଣିବା କଷ୍ଟ । ଖୁବ୍ କମ ବୟସରୁ ବି ପିଲା ଅନଲାଇନ ଗେମ ଖେଳୁଛନ୍ତି ।

-ଗେଟ ସେଫ୍ ଅନଲାଇନ-୪୪ ସର୍ତ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଓ ଯୁବକ ଅନଲାଇନ ଗେମ ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଦେଉଛନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଓ ଯୁବକ ଅନଲାଇନ ଖେଳ ସମୟରେ ସେମାନେ ଅପରିଚିତ ଲୋକ ଆଗରେ ଅନେକ କଥା କହିଦିଅନ୍ତି । ୧୫ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଶିଶୁ ଅନଲାଇନ ଗେମରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର ବେଶ କୌତୃହକପୂର୍ଣ୍ଣ, ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

-ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଆପଣ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ପାଇପାରିବେ ।

-ତେବେ ଏଥିରେ କିଛି ଅରୁଚିକର, ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଖବର ଥିବାରୁ ଏଥିନେଇ ସତର୍କ ରହିବେ । ଏହା କାହାଣୀ ହୋଇପାରେ ବା ଛବି, ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ବିଚ୍ଚିତ କରିଦେବ । କେବଳ ତୁମର ବନ୍ଧୁ ବା ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରେ ନାହାନ୍ତି, ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ କିଛି ମନ୍ଦ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ କ୍ଷତି କରିବା, ହଇରାଣ ଓ ଭୟଭୀତ କରାଇବାରେ ନିୟୋଜିତ ଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାରବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ମୌଳିକ ନିୟମ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

-ଇଣ୍ଟରନେଟ ନିରାପଦରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକାର ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ସାମା ଆପଣ ନିଜେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାପଦ ତଥା ଦାୟିତ୍ୱବାନ ଲୋକ ଭାବେ ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

-ଅନଲାଇନରେ କିଛି ଛାଡ଼ିବା(ସେୟାର କରିବା) ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଥର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଅନଲାଇନରେ ଆପଣ ରଖୁଥିବା ତଥ୍ୟ ସମସ୍ତ ଘନିଷ୍ଠ ଓ ନୁଆବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସେୟାର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛନ୍ତି ତ ? ଥରେ ଆପଣ କିଛି ଛବି ବା ତଥ୍ୟ ପୋଷ୍ଟ କରିଦେଲେ ଏହାକୁ ଲିଭାଇବା(ରିମୁଭ କରିବା) ମୁସ୍କିଲ, ହୁଏତ ନହୋଇପାରେ । ଲୋକଙ୍କୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାରରୁ ନିବୃତ୍ତ କରାଇପାରିବେ ନାହିଁ । କେଉଁଠି ଏହାର ଶେଷ ହେବ କହିହେବନି ।

-ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ, ଯାହା ସତ ବୋଲି ପ୍ରତୀୟମାନ ହୁଏ, ତାହା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସତ୍ୟ ହୋଇ ନଥାଏ । ଏଥିରେ ସଂଶୟ ରହିଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ସୂତ୍ରରୁ ଏ ତଥ୍ୟ ଏକାଧିକ ବାର ଯାଂ କରିବା ଦରକାର ।

-ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଜଣେ ଅନଲାଇନ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇ ଥର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଅନଲାଇନ ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ ଅଫଲାଇନରେ ଭେଟିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଆପଣ ନିଜ ସହିତ ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଏ ସାକ୍ଷାତ ବିଷାଦମୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସାଙ୍ଗରେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

-ଅନଲାଇନରେ ଆପଣ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଥିବା ଅନେକ ଲୋକ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣଙ୍କ ବନ୍ଧୁ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ନିଜ ବନ୍ଧୁର ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଫ୍ରେଣ୍ଡ ଭାବି ଅନଲାଇନରେ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣି ନଥିବା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସବୁ କଥା ଖୋଲି କହିପାରିବେ କି ? ତାଙ୍କ ସହିତ ସବୁକଥା ସେୟାର କରିପାରିବେ କି ? ଏ ଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ।

ନିଜକୁ ଭଲ ଲାଗୁ ନଥିବା ବିଷୟବସ୍ତୁଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଏଭଳି ସାଇଟରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଯାହା ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଲାଗୁଛି, କଷ୍ଟ ଦେଉଛି, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ନିଜର ବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

-କଦର୍ଥ, ଅଶ୍ଳୀଳ, ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ମେଲ, କଚୁକ୍ତି, ଖରାପ ଛବି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କେହି କହିଲେ ଏହାକୁ ବ୍ଲକ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯେ କୌଣସିପ୍ରକାର ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ବିଷୟକୁ

ଏଡାଇବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏହା ନିଜ ବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକଙ୍କ ନଜରକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

-ଯଦି କେହି ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ସେକ୍ସ ବିଷୟରେ କଥା ହୁଅନ୍ତି ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ସେ ଲୋକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି । ଶିଶୁ, କମ ବୟସର ଯୁବକଯୁବତୀଙ୍କୁ ସେକ୍ସ ବିଷୟରେ ଅନଲାଇନରେ ଆପ୍ରୋଚ କରିବା ଏକ ଗୁରୁତର ବିଷୟ । ଏ ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ବିଶ୍ୱାସୀ କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଅନଲାଇନରେ ଆପଣଙ୍କର କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ, ଏଥିନେଇ କଣ କରିହେବ ସେ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ, ପିତାମାତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଏତେ ବଡ଼ ନୁହେଁ, ଏଥିନେଇ ଆପଣ ଚାଇଲ୍ଡ ଲାଇନର ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ ।

-କ୍ଷତିକାରକ, ଅନୁପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆପଣ ଅଭିଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

-ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ଖେଳୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ଆଚରଣ କରୁଛି, ତାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଖେଳ ତାଲିକାରୁ ବ୍ଲକ୍ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏ ବିଷୟରେ ଗେମ ସାଇଟ ଅପରେଟରଙ୍କୁ ବି ରିପୋର୍ଟ କରିପାରିବେ ।

-ଖେଳ ସମୟ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ, ଏହି ସମୟରେ ଘର କାମ, ସାଙ୍ଗ ସହିତ ଆଲୋଚନା, ରଚନାତ୍ମକ କାମରେ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ ।

-ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ କେହି ଡରାଉଛି, ଅପମାନିତ କରୁଛି ସାଙ୍ଗଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ କରି ଏ ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ ଦିଅ । କାହାକୁ ଆଘାତ ଦେବା ଭଳି ମେସେଜ ଫରୱାର୍ଡ୍ କରନାହିଁ । କାରଣ ଫରୱାର୍ଡ୍ କଲେ ବିପଦ ରହିଛି । ନିଜେ ଏ ମେସେଜ ଆରମ୍ଭ କରି ନଥିଲେ ବି ମୂଳ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆପଣ ବି ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼ିଯିବେ ।

-ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥ୍ୟ ସବୁବେଳେ ନିଜ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜର ପ୍ରକୃତ ନାମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିକନେମ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନିଜର ନାମ, ଫୋନ ନମ୍ବର, ଠିକଣା ଅନ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ।

-କାହାର ସହିତ ନିଜ ଯୁକ୍ତିର ନେମ ପାସୱାର୍ଡ୍ ସେୟାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ହିଟ, ସେଣ୍ଡ ବା ପୋଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଥରେ ପୋଷ୍ଟ ହେଲେ ରିମୁଭ କରିବା କଷ୍ଟକର ।

-ଆପଣ ନିଜ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ଯାହା କହିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନି ତାହା ପୋଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

-କୌଣସି ବିଷୟ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଲାଗୁଥିଲେ ପିତାମାତା/ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ । ଯଦି ଏକ ଡ୍ରେସାଇଟ ସନ୍ଦେହଜନକ ଲାଗୁଛି କିମ୍ବା ୧୮ ବର୍ଷରୁ କମ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ବାରଣ ଥିବା ନେଇ ସତର୍କ ସୂଚନା ରହିଛି ଏଥିରୁ ତୁରନ୍ତ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

-କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୌନଶୋଷଣକାରୀ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯୌନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ଫାସରେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଭଳି ବିପଦ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଅନଲାଇନରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ନିଜ ବୟସର ବୋଲି ଛଳନା ଦେଖାଇ ଯୌନ ଶୋଷଣକାରୀ ଫସାଇଥାନ୍ତି । ଘନିଷ୍ଠ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଅଫଲାଇନରେ ଭେଟିବାକୁ ବି ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତର୍କ ଓ ସଚେତନ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

ଏସବୁ ମୌଳିକ ନିୟମକୁ ମନେ ରଖିଲେ ଅନଲାଇନରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାକୁ ଏଡାଇଯିବା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଅସ୍ୱସ୍ତିକର, ବିଶ୍ୱକଳିତ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଆପଣ ସବୁବେଳେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଲୋକ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଅନଲାଇନ ହେଉ କି ଅଫଲାଇନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ଆପଣଙ୍କ ଅଧିକାର । ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦାୟିତ୍ୱ ସହକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ ।

Published by:
People's Cultural Centre (PECUC)
ପିପୁଲ୍ସ କଲଚରାଲ ସେଣ୍ଟର(ପିକକ)
Pokhariput, Bhubaneswar-751020, Odisha
Copy Right: People's Cultural Centre(PECUC)
www.pecuc.org

