

# విఎఫ్ఎ మాత్ర

అన్ని వయస్సుల వారికీ అవసరం



జీవితంలో వివిధ దశలు	రక్తహీనత యొక్క లక్షణాలు	రక్తహీనత నుండి రక్షించుకునే దారులు	ఎన్ని విఎఫ్ఎ మాత్రలు ఎప్పుడు తీసుకోవాలి
---------------------	-------------------------	------------------------------------	---

శారీరక పెరుగుదల ఆలస్యమవడం, నడిచినపుడు నీరసంగా అనిపించడం, ఆటలపై అనాసక్తి, తక్కువ పరిజ్ఞానం, త్వరగా అలసిపోవడం, బద్దకం, కొత్త విషయాలను త్వరగా నేర్చుకోలేకపోవడం.

పాలకూర, మెంతికూర, బెల్లం, చిరుధాన్యాలు, గుడ్డు, మాంసం, చేప,

వారానికి ఒక విఎఫ్ఎ మాత్ర

తక్కువ బరువు గల శిశువుకు జన్మనిచ్చే అవకాశం ఎక్కువ, నెలలు నిండక మునుపే ప్రసవం, ప్రసవ సమయంలో మరియు ప్రసవం తరువాత రక్తస్రావం మరణానికి దారితీస్తుంది.

పొట్టుతో ఉన్న పప్పుధాన్యాలు, సపోటా, ఖర్జూరం, వీటితోపాటు, పుల్లని పదార్థాలైనటువంటి

రోజూ ఒక విఎఫ్ఎ మాత్ర (మొత్తం 100 విఎఫ్ఎ మాత్రలు మూడు నెలల కాలంలో)

నీరసంగా అనిపించడం, తొందరగా అలసిపోవుట

నిమ్మ, నారింజ, ఉసిరి మరియు పల్లిమిల్లి తీసుకోవడం వలన ఐరన్ గ్రహించడంలో

ప్రసవం అయిన తరువాత నుంచి 3 నెలలు (మొత్తం 100 విఎఫ్ఎ మాత్రలు మూడు నెలల కాలంలో)

త్వరగా అలసిపోవుట, రోజంతా శక్తి లేకపోయి నట్లుగా అనిపించుట, పనిపట్ల ఆసక్తి లేకపోవుట.

డాక్టరు సూచించిన విధంగా



## జవహర్ బాల ఆరోగ్య రక్షకామారులలో రక్తహీనత నియంత్రణ కార్యక్రమము ఆంధ్రప్రదేశ్ ఐసీ కార్డు

జిల్లా పేరు : ..... మండలం పేరు : .....

గ్రామము పేరు : ..... అంగన్ వాడి కేంద్రం పేరు : .....

స్కూల్ పేరు : .....

విద్యార్థి/కొమారుల పేరు : .....

లింగం ..... పుట్టిన తేదీ ..... వయస్సు ..... తరగతి .....

తండ్రి / తల్లి పేరు : .....

ఇన్ చార్జి టీచరు పేరు/మొబైల్ నెం. : .....

అంగన్ వాడి కార్యకర్త పేరు/మొబైల్ నెం. : .....

చిరునామా .....

గురువారం	విఎఫ్ఎ మాత్రలు తీసుకొన్న వివరాల పట్టిక				
నెల	మొదటి సారి	రెండవ సారి	మూడవ సారి	నాల్గవ సారి	ఐదవ సారి
జనవరి	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
ఫిబ్రవరి	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
మార్చి	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
ఏప్రిల్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
మే	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
జూన్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
జూలై	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
ఆగష్టు	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
సెప్టెంబర్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
అక్టోబర్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
నవంబర్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
డిసెంబర్	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

