NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

# चैन की साँस लेगा बचपन, जब आप तुरन्त पहचाने निमोनिया के लक्षण

निमोनिया एक गंभीर बीमारी है। देश में 5 साल से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु का ये सबसे बड़ा कारण है। इसलिये **घरेलू उपचार** में समय ना गवाएं। निमोनिया के लक्षण पहचान कर बच्चे को **तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता** के पास या **स्वास्थ्य केन्द्र** ले जाएं।

SAANS
साँस
निमोनिया नहीं, तो बचपन सही

# निमोनिया क्या है?

## निमोनिया फेफड़ो में रोगाणुओं के संक्रमण से होता है

## निमोनिया के लक्षण

खाँसी और जुकाम का बढ़ना

तेजी से साँस लेना

साँस लेते समय पसली चलना या छाती का नीचे धँसना

तेज बुखार आना

## निमोनिया के गंभीर लक्षण

खा–पी ना पाना

झटके आना

सुस्ती या अधिक नींद

लक्षण दिखते ही नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र जाएं

## निमोनिया से बचाव के लिए क्या करें?

- जन्म के पहले घंटे में स्तनपान
- जन्म से 6 माह तक केवल माँ का दूध पिलाएें
- 6 माह के बाद ऊपरी ठोस आहार भी शुरु करें

- पीने का पानी ढ़क कर रखें
- खाना पकाने और खिलाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं

- बच्चे के शरीर को ढ़क कर रखें
- सर्दियों में ऊनी कपड़े पहनायें और ज़मीन पर नंगे पाँव ना चलने दें

- बच्चे का संपूर्ण और समयानुसार टीकाकरण करवाएँ

- घर में धुआं ना होने दें और खिड़कियां खुली रखें
- खाना LPG गैस स्टोव पर ही पकाएँ