

लक्षणों का पता चलते ही इन बातों का ध्यान रखें



बुखार की जाँच करें



वजन लें



साँसों की गिनती करें



ऑक्सीजन लेवल की जाँच करें

निमोनिया से बचाव के लिए क्या करें?



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



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



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



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



- बच्चे का संपूर्ण और समयानुसार टीकाकरण करवाएँ



लक्षण दिखते ही नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र जाएं



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

SOBNS

साँस

निमोनिया नहीं, तो बचपन सही



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश



निमोनिया क्या है?

निमोनिया फेफड़ों में रोगाणुओं के संक्रमण से होता है।

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।

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

बच्चे की साँसें कैसे गिनें?

(नीचे दिए गए टेबल को रेफर करें)



बच्चों की साँसों की गति सामान्य है या तेज़, ये जानने के लिए स्वास्थ्यकर्ता स्टॉपवॉच का प्रयोग कर सकते हैं।

आयु	साँस तेज़ चलने का मापदंड
0 से 2 माह तक के शिशु	प्रति मिनट साँसों की गति 60 से ज़्यादा होना
2 माह से 1 साल तक के शिशु	प्रति मिनट साँसों की गति 50 से ज़्यादा होना
1 साल से 5 साल तक के शिशु	प्रति मिनट साँसों की गति 40 से ज़्यादा होना

निमोनिया कैसे पनपता है?

ज़्यादा समय धुएँ के नज़दीक रहने से, मौसम में बदलाव, प्रतिरोधक क्षमता में कमी और पौष्टिक आहार न मिलने से, निमोनिया की संभावना बढ़ जाती है।

निमोनिया कैसे फैलता है?

निमोनिया ग्रसित रोगी के खाँसने या छींकने से हवा में फैलता है।