सघन दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आईडीसीएफ)

IDCF सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा
INTENSIFIED DIARRHOEA CONTROL FORTNIGHT

G20 भारत 2023 INDIA

कैसे पहचानें कि बच्चे को दस्त है?

अगर आपके बच्चे को 3 या 3 से ज़्यादा बार पतला मल आ रहा है।

बच्चे को दस्त से कैसे बचायें?

हर ज़रूरी समय पर बच्चे के हाथ साबुन से धुलवाएं, जैसे खाने से पहले, खाने के बाद और शौच के बाद।

बच्चे के पोषण पर ध्यान दें और स्तनपान करवाते रहें।

दस्त का इलाज

ORS +

ओआरएस दस्त के कारण हुई पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी को पूरा करता है।

ज़िंक बीमारियों से लड़ने और अंदरूनी शक्ति बढ़ाने में मदद करता है।

14 दिनों के लिए ज़िंक की गोलियां दें।
रोज़ बच्चे को ज़िंक की गोलियां देने के बाद नीचे दिये गये डिब्बों पर सही का निशान लगायें।

दस्त से बचाव

खाना बनाने से पहले, बच्चों को खाना खिलाने के बाद, शौच के बाद और बच्चे का मल-मूत्र साफ करने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोयें।

यह सुनिश्चित करें कि पीने का पानी साफ हो और एक सुरक्षित व ढ़के हुए कंटेनर में रखा हो।

यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के आस-पास हमेशा सफाई रहे और उनके हाथ नियमित रूप से धुलवाते रहें।

Toilet

हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें; खुले में शौच न करें। बच्चे के मल के सुरक्षित निपटान का अभ्यास करें।

डायरिया के संक्रमण से आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए उपाय

- सफाई और स्वच्छता
- पहले छः महीने के लिए विशेष स्तनपान
- स्वच्छ पीने का पानी
- विटामिन ए की खुराक
- लो-ऑस्मोलैरिटी ओआरएस, ज़िंक और निरंतर खान-पान
- रोटावायरस से बचाव के लिए टीकाकरण

ज़रूरत पड़ने पर अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या आशा से संपर्क करें।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन हिमाचल प्रदेश

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश

मानव सेवा

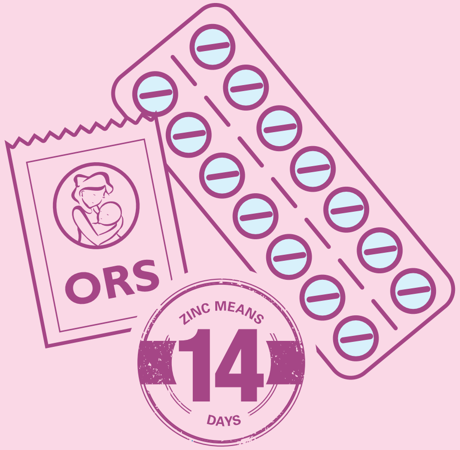
डॉक्टर दस्त के सही इलाज के लिए

ओआरएस और ज़िंक

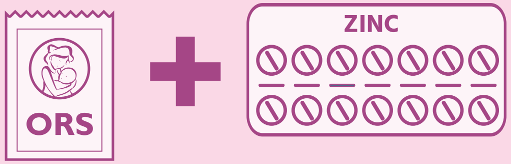
लेने की सलाह देते हैं, जो आपके बच्चे की ऊर्जा और ताकत लौटाने में मदद करते हैं।

एक दिन में 3 या 3 से ज़्यादा बार दस्त होने को डायरिया कहते हैं। दस्त से शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर ओआरएस और ज़िंक मुफ़्त में उपलब्ध है।



दस्त का इलाज



ओआरएस के 1 पैकेट को 1 लीटर साफ पानी में घोलें।

दस्त शुरू होते ही और दस्त के प्रत्येक प्रकरण के बाद अपने बच्चे को तुरंत ओआरएस दें।

एक चम्मच पानी में या मां के दूध में ज़िंक की गोली मिलाकर बच्चे को दिन में एक बार, पूरे 14 दिनों तक दें।

दस्त के दौरान और बाद में बच्चे को खिलाते रहें और स्तनपान भी जारी रखें।

ओआरएस कैसे तैयार करें एवं आयु अनुरूप जिंक की खुराक

1. अपने हाथों को साबुन से धोएं।
2. पैकेट में से सारा ओआरएस पाउडर एक बर्तन में डालें।
3. उसमें 1 लीटर साफ पानी डालें।
4. इसे तब तक मिलाएं जब तक कि सारा ओआरएस पाउडर पूरी तरह से घुल न जाए।
5. 24 घंटे के अंदर ओआरएस का सेवन करें अन्यथा फेंक दें।

2 से 6 महीने के बीच का शिशु	जिंक 10 मि. ग्रा. + ओआरएस	14 दिनों के लिए
6 महीने से अधिक उम्र के बच्चे	जिंक 20 मि. ग्रा. + ओआरएस	14 दिनों के लिए

ज़रूरत पड़ने पर अपने नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या आशा से संपर्क करें।