



# डायरिया के संक्रमण

से आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए उपाय।



अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छे से धोयें।



पीने का पानी साफ और सुरक्षित उपयोग करें।



यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के आस-पास हमेशा सफाई रहे।



हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें



पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान



पूर्ण आहार एवं पर्याप्त पोषण



रोटावायरस और खसरे के खिलाफ टीकाकरण



विटामिन ए की खुराक

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



# ओआरएस कैसे तैयार करें?

**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।



**6** 24 घंटे के अंदर ओआरएस का सेवन करें अन्यथा फेंक दें।



ओआरएस घोल को ढक्कन वाले कंटेनर में सुरक्षित स्थान पर रखें।

**5**



इसे तब तक मिलाएं जब तक कि सारा ओआरएस पाउडर पूरी तरह से घुल न जाए।

**4**



2 से 6 महीने के बीच का शिशु



ओआरएस +

जिंक  
20 मिलीग्राम की 1/2 गोली

14 दिनों के लिए

6 महीने से अधिक उम्र के बच्चे



ओआरएस +

जिंक  
20 मिलीग्राम की 1 गोली

14 दिनों के लिए

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



डायरिया  
से शरीर में  
पानी की कमी  
हो जाती है

डायरिया को  
डिहाइड्रेशन  
में न बदलने दें



ओआरएस  
और जिंक\*  
तुरंत शुरू करें!

\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली

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



# दस्त से बचाव



अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छे से धोयें।



पीने का पानी साफ और सुरक्षित उपयोग करें।



यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के आस-पास हमेशा सफाई रहे।



हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें



पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान



पूर्ण आहार एवं पर्याप्त पोषण



रोटावायरस और खसरे के खिलाफ टीकाकरण



विटामिन ए की खुराक

# दस्त का इलाज



दस्त के प्रत्येक प्रकरण के बाद अपने बच्चे को तुरंत ओआरएस दें।



जिंक की गोली\* बच्चे को दिन में एक बार, पूरे 14 दिनों तक दें।



\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली

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



# डायरिया के बारे में जानें



## डायरिया क्या है?



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

## रोकथाम कैसे सुनिश्चित करें



विटामिन ए की खुराक



पीने का पानी साफ उपयोग करें।



भोजन से पहले, शौचालय आदि का उपयोग करने के बाद हाथ धोना।



विशेष स्तनपान, सराहनीय आहार



रोटावायरस और खसरे के खिलाफ टीकाकरण

## ओआरएस और जिंक की शक्ति



ओआरएस पानी और खनिजों की पूर्ति करता है



जिंक\* प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है

\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली

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



# हाथों को साबुन से कब धोएं ?



शौचालय जाने  
के बाद



खाना पकाने  
से पहले



खाने  
से पहले



कूड़ा या जानवरों  
को छूने के बाद



बच्चों का मल  
साफ करने के बाद



बच्चों को खाना  
खिलाने से पहले

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



# खतरे के लक्षण

डॉक्टर से कब संपर्क करें



स्तनपान न करना



सब कुछ उल्टी कर देना



बार-बार पतले मल के कारण गंभीत निर्जलीकरण



अधिक बीमार होना



मल में खून



सुस्ती या बेहोशी



बुखार होना या छूने पर ठंडा लगना



तेजी से सांस लेना/ सांस लेने में कठिनाई होना



हथेलियाँ और तलवे पीले होना



दौरे

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