



सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आई.डी.सी.एफ.)

15 से 30 जून, 2024

दस्त से सुरक्षित हर बच्चा प्यारा, Zero Diarrhoeal Deaths लक्ष्य हमारा

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 ओ.आर.एस.,
जिंक और निरंतर खान-पान

रोटावायरस से बचाव
के लिए टीकाकरण



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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश





सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आई.डी.सी.एफ.)

15 से 30 जून, 2024

दस्त से सुरक्षित हर बच्चा प्यारा, Zero Diarrhoeal Deaths लक्ष्य हमारा

डायरिया के डिहाइड्रेशन में
बदलने का इंतजार क्यों करें?
तुरंत बच्चे को ओ. आर. एस. और
जिंक देना शुरू करें।



एक दिन में 3 या 3 से ज्यादा बार दस्त
होने को डायरिया कहते हैं।

दस्त से शरीर में पानी की कमी हो जाती है।

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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश





सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आई.डी.सी.एफ.)

15 से 30 जून, 2024

दस्त से सुरक्षित हर बच्चा प्यारा, Zero Diarrhoeal Deaths लक्ष्य हमारा

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
ओ.आर.एस. और जिंक मुफ्त
में उपलब्ध है।



डॉक्टर दस्त के सही इलाज के लिए ओ.आर.एस. और जिंक

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



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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश





सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आई.डी.सी.एफ.)

15 से 30 जून, 2024

दस्त से सुरक्षित हर बच्चा प्यारा, **Zer Diarrhoeal Deaths** लक्ष्य हमारा

हाथों को साबुन से कब धोएं?



शौचालय जाने
के बाद



कूड़ा या जानवरों
को छूने के बाद



बच्चों का मल
साफ करने के बाद



खाना पकाने
से पहले



खाने से
पहले



बच्चों को खाना
खिलाने से पहले

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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश





सशक्त दस्त नियंत्रण पखवाड़ा (आई.डी.सी.एफ.)

15 से 30 जून, 2024

दस्त से सुरक्षित हर बच्चा प्यारा, Zero Diarrhoeal Deaths लक्ष्य हमारा

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 उबला हुआ हो और एक सुरक्षित व ढके हुए कंटेनर में रखा हो।



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



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

दस्त का इलाज



ओ.आर.एस. 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 ओ.आर.एस. दें।



एक चम्मच पानी में या मां के दूध में जिंक 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।

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



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश

