

## लक्षणों का पता चलते ही इन बातों का ध्यान रखें



बुखार की जाँच करें



वज़न 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



निमोनिया से बचाव के लिए अपने बच्चे को न्युमोकोकल कंजुगेट वैक्सीन(पी. सी. वी.) के ३ टीके (छठे सप्ताह, चौदहवें सप्ताह एवं नवें महीने) में अवश्य लगवाएं |



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन  
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश



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

**SOBANS**  
साँस

निमोनिया नहीं, तो बचपन सही

# निमोनिया अभियान

**SGS**  
साँस  
निमोनिया नहीं, तो बचपन सही

## निमोनिया के जोखिम कारक...

कोई भी निमोनिया से ग्रस्त हो सकता है, लेकिन कुछ बच्चों में इसका खतरा अधिक होता है!



स्तनपान में कमी और उम्र के अनुसार पोषक आहार ना मिलना

कुपोषण



हाथ धोने की सुविधा का अभाव



वायु प्रदूषण



जन्म के वक्त कम वजन



संतुलित पोषक आहार बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में सहायक है।

## 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 -

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का सबसे घातक संक्रामक रोग है।



## सरल, सिद्ध समाधान

बच्चे के पहले 6 महीनों के लिए केवल स्तनपान



संतुलित पोषण आहार (खासकर 6 महीने से 2 साल तक के बच्चों के लिए)



स्वच्छ पेयजल और साफ सफाई



साबुन से बार-बार हाथ धोना



निमोनिया के विरुद्ध टीकाकरण (यू-विन)



उचित इनडोर वेंटिलेशन



निमोनिया नहीं, तो बचपन सही