

ओआरएस कैसे तैयार करें?



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।



दस्त नियंत्रण अभियान

"डायरिया की रोकथाम, सफाई और ओ. आर. एस. से रखें अपना ध्यान"

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 नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र या आशा से संपर्क करें।



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



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

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।

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