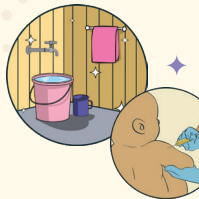




दस्त के विरुद्ध,  
तैयार है  
परिवार  
रक्षा,   
रोकथाम और  
उपचार





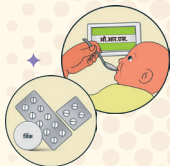
# रक्षा

- 6 माह की आयु तक, बच्चे को सिर्फ माँ का दूध पिलाएं
- 6 माह से बड़े बच्चों को विटामिन ए की खुराक दें
- बच्चे को उम्र अनुसार पर्याप्त पौष्टिक आहार दें



# रोकथाम

- खाना बनाने से पहले और शौचालय एवं मल साफ़ करने के बाद, हाथ साबुन से धोएं
- साफ़ पीने के पानी का उपयोग करें
- बच्चे को रोटavirus तथा खसरा जैसी बीमारियों का टीका सही समय पर लगवाएं



## उपचार

- दस्त लगते ही और हर दस्त के बाद बच्चे को ओ.आर.एस. का घोल पिलाएं
- दस्त के दौरान और दस्त रुक जाने के बाद, बच्चे को 14 दिन तक ज़िंक\* की गोली दें



# ओ.आर.एस. और ज़िंक\* हर स्वास्थ्य केंद्र पर निःशुल्क उपलब्ध है

बच्चे को दस्त लगते ही नज़दीकी  
स्वास्थ्य केंद्र / आशा सेण्टर से संपर्क करें

\*ज़िंक की मात्रा:

2 से 6 माह के बच्चे के लिए:

प्रतिदिन  $\frac{1}{2}$  टैबलेट;

6 माह से 5 साल के बच्चे के लिए:

प्रतिदिन 1 टैबलेट

