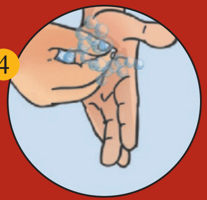
साबुन से ही हो हाथों की सही सफ़ाई

हाथ धोने का सही तरीका

1 अपने हाथों को गीला करें और साबुन लगाएं

2 अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें और साबुन का झाग बनायें

3 अपनी हथेलियों को आगे–पीछे दोनों तरफ और अंगुलियों के बीच में भी रगड़ें


4 अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचें–रगड़ें

5 दोनों हाथों की कलाईयों को भी अच्छी तरह से साफ़ करें

6 दोनों हाथों को पूरी तरह से पानी से धोकर साफ करें

हाथों को साबुन से कब धोयें

शौच के बाद	कूड़ा या जानवरों को छूने के बाद	बच्चों का मल साफ़ करने के बाद
खाना पकाने से पहले	खाने से पहले	बच्चों को खिलाने से पहले

हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोकर ही हम बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं।

Azadi Ka Amrit Mahotsav

ओ.आर.एस. और ज़िंक दस्त का असरदार इलाज

ओ.आर.एस.
दें जब तक दस्त रहे,
जिससे पानी की कमी पूरी रहे

ज़िंक
14 दिनों तक एक खुराक रोज़ाना,
शक्ति बढ़ाये और
3 माह तक दस्त से बचाए

अपने बच्चे को दें ओ.आर.एस. और ज़िंक की सुरक्षा।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश

कब कहेंगे कि बच्चे को दस्त है ?

टट्टी की अवस्था में बदलाव या सामान्य से ज़्यादा पतली या पानी जैसी होने वाली टट्टी को दस्त कहते हैं।

निर्जलीकरण (पानी की कमी) के लक्षण

(किसी भी दो लक्षण के दिखने पर तुरंत रेफर करें)

बच्चा बेचैन वह चिड़चिड़ा है अथवा सुस्त या बेहोश है

बच्चे की आंखें धंस चुकी है

बच्चे को बहुत ज्यादा प्यास लग रही है, अथवा पानी नहीं पी रहा है (2 माह से कम आयु के बच्चों में लागू नहीं)

चिकोटी काटने पर पेट के बगल की त्वचा खींचने पर धीरे-धीरे पूर्वावस्था में आ रही हो (अर्थात त्वचा के लचीलेपन में कमी)

ओ.आर.एस. के विशेष लाभ

- **शरीर में नमक और पोषक तत्त्वों की कमी को पूरा करे**
- **उल्टी और दस्त में कमी लाये**
- **पानी की कमी को पूरा करके दस्त को जल्दी ठीक करे**

ओ.आर.एस. घोल बनाने की विधि

साफ़ बर्तन में 1 लीटर पीने का पानी डालें

इसी बर्तन में एक पैकेट ओ.आर.एस. पाउडर डालें

ओ.आर.एस. पाउडर को पानी में साफ़ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएं

बना हुआ ओ.आर.एस. घोल 24 घंटे के अंदर इस्तेमाल कर लें, बचा हुआ घोल फेंक दें।

अलग उम्र के बच्चों के लिए ओ.आर.एस. की अलग मात्रा

2 माह से कम आयु के बच्चे को

5 चम्मच ओ.आर.एस. प्रत्येक दस्त के बाद

2 माह से 2 वर्ष तक के बच्चे को

1/4 कप से 1/2 कप प्रत्येक दस्त के बाद

2 वर्ष से 5 वर्ष तक के बच्चे को

1/2 कप से 1 कप प्रत्येक दस्त के बाद

दस्त शुरू होते ही बच्चों को ओ. आर. एस. दें और हर दस्त के बाद देते रहें, जब तक दस्त ठीक ना हो जाएं

ज़िंक के विशेष लाभ

- **दस्त की अवधि और तीव्रता दोनों को कम करे**
- **तीन महीने तक दस्त से सुरक्षित रखे**
- **लम्बे समय तक शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये**

अलग उम्र के बच्चों के लिए ज़िंक की अलग मात्रा

2 माह से 6 माह तक के बच्चे को

10 मि.ग्रा.

1/2 गोली (10 मि.ग्रा.) साफ़ पानी या माँ के दूध में घोल कर पिलायें

6 माह से 5 वर्ष तक के बच्चे को

20 मि.ग्रा.

1 गोली (20 मि.ग्रा.) साफ़ पानी या माँ के दूध में घोल कर पिलायें

जिंक 14 दिन के लिए, प्रतिदिन एक बार