



डाक्टर का कहना,
दस्त का सही इलाज

**ओ.आर.एस.
और
ज़िंक**

लौटाए बच्चे की चुस्ती और फुर्ती

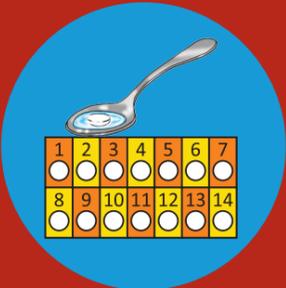
बच्चे को दस्त लगने
पर इन बातों का ध्यान दें



ओ.आर.एस. का पैकेट 1 लीटर पीने का पानी में अच्छी तरह घोलें



दस्त शुरू होते ही और हर दस्त के बाद ओ.आर.एस. का घोल पिलायें



ज़िंक की गोली 1 चम्मच पीने के पानी या माँ के दूध में घोल कर 14 दिनों तक पिलायें



दस्त के दौरान एवं दस्त के बाद बच्चे को माँ का दूध और ऊपरी आहार देना जारी रखें

साबुन से ही हो हाथों की सही सफाई

हाथ धोने का सही तरीका



ज़िंक के विशेष लाभ

दस्त की अवधि और तीव्रता दोनों को कम करते

तीन महीने तक दस्त से सुरक्षित रखें

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

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

10 मि.ग्रा.



6 माह से
5 वर्ष तक
के बच्चे को

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

20 मि.ग्रा.

ज़िंक 14 दिन के लिए, प्रतिदिन एक बार

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 वर्ष से 5 वर्ष तक के बच्चे को

1/2 कप से 1 कप प्रत्येक दस्त के बाद



2 माह से 2 वर्ष तक के बच्चे को

1/4 कप से 1/2 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