



# डायरिया के संक्रमण से आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए उपाय।



अपने हाथों को  
साबुन और पानी  
से अच्छे से धोयें।



पीने का पानी साफ और  
सुरक्षित उपयोग करें।



यह सुनिश्चित करें कि  
आपके बच्चे के आस-पास  
हमेशा सफाई रहे।



हमेशा शौचालय  
का इस्तेमाल करें



पहले छह महीनों तक  
केवल स्तनपान



पूर्ण आहार  
एवं पर्याप्त पोषण



रोटावायरस और खसरे  
के खिलाफ टीकाकरण



विटामिन ए की खुराक



# दस्त भगाने के लिए एक है जोड़ी



घोल ओ.आर.एस.  
का और ज़िंक\* की गोली



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

बच्चे को दस्त लगते ही नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें

\*ज़िंक की मात्रा: 2 से 6 माह के बच्चे के लिए: प्रतिदिन ½ टैबलेट; 6 माह से 5 साल के बच्चे के लिए प्रतिदिन 1 टैबलेट



डायरिया  
से शरीर में  
पानी की कमी  
हो जाती है

डायरिया को  
डिहाइड्रेशन  
में न बदलने दें



ओआरएस  
और जिंक\*  
तुरंत शुरू करें!

\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली



## दस्त से बचाव



अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छे से धोयें।



पीने का पानी साफ और सुरक्षित उपयोग करें।



यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के आस-पास हमेशा सफाई रहे।



हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें



पहले छह महीनों तक केवल स्तनपान



पूर्ण आहार एवं पर्याप्त पोषण



रोटावायरस और खसरे के खिलाफ टीकाकरण



विटामिन ए की खुराक

## दस्त का इलाज



दस्त के प्रत्येक प्रकरण के बाद अपने बच्चे को तुरंत ओआरएस दें।



जिंक की गोली\* बच्चे को दिन में एक बार, पूरे 14 दिनों तक दें।



\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली



# 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 1/2 गोली

14 दिनों के लिए



# हाथों को साबुन से कब धोएं ?



हॉचालय 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



# डायरिया के बारे में जानें



## डायरिया क्या हैं?



अगर आपके बच्चे को 3 या 3 से  
ज़्यादा बार पतला मल आ रहा है।

## रोकथाम कैसे सुनिश्चित करें



विटामिन ए की खुराक



पीने का पानी  
साफ उपयोग करें।



भोजन से पहले,  
शौचालय आदि का उपयोग  
करने के बाद हाथ धोना।



विशेष स्तनपान,  
सराहनीय आहार



रोटावायरस और खसरे  
के खिलाफ टीकाकरण

## ओआरएस और जिंक की शक्ति



ओआरएस पानी और  
खनिजों की पूर्ति करता है



जिंक\* प्रतिरक्षा प्रणाली  
में सुधार करता है

\*जिंक की खुराक: 2 से 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1/2 गोली; > 6 महीने - 20 मिलीग्राम की 1 गोली



# खतरे के लक्षण

## डॉक्टर से कब संपर्क करें



स्तनपान न करना



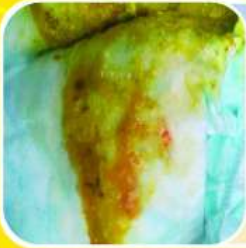
सब कुछ उल्टी  
कर देना



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