

साबुन से हो हाथों की सही सफाई

हाथ धोने का सही तरीका



अपने हाथों को मीला करें और साबुन लगाएं



अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ें. साबुन का झाग बनायें



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



अपने नाखूनों को अपनी हथेली पर खुरचे-रगड़ें



दोनों हाथों की कलाईयों को भी अच्छी तरह से साफ करें



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 साफ करने के बाद

खाना पकाने से पहले

खाने से पहले

बच्चों को खिलाने से पहले

हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो कर ही हम बहुत सी बीमारियों से बच सकते हैं



ओ.आर.एस. और जिंक दस्त का असरदार इलाज



ओ.आर.एस.

दे जब तक दस्त रहे,
जिससे पानी की कमी पूरी रहे

जिंक

14 दिनों तक एक खुसक रोजाना,
राक्स बढ़ाये और
3 माह तक दस्त से बचाए

अपने बच्चे को दें ओ.आर.एस. और जिंक की सुरक्षा

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 लक्षणों के दिखने पर तुरंत देखत करें)



बच्चा बेचैन व चिड़चिड़ा है
अथवा चुस्त या बेहोश है



बच्चे की आंखें धंस चुकी हैं



बच्चे को बहुत ज़्यादा प्यास
लगना अथवा पानी न पी
पाना (2 माह से कम आयु
के बच्चे में नहीं)



चिकोटी कान्ठे पर पेट के बगल
की त्वचा खींचने पर धीरे-धीरे
पूर्योपस्था में आना (अर्थात् त्वचा
के लचीलेपन में कमी)

ओ.आर.एस. के विशेष लाभ

शरीर में नमक और पोषक
तत्वों 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



साफ बर्तन में 1 लीटर
पैने का पानी डालें



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



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

बना हुआ ओ.आर.एस. घोल 24 घंटे के अंदर इस्तेमाल कर लें वया हुआ ओ.आर.एस. 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 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

ओ.आर.एस.: दस्त शुरू होते ही और हर दस्त के बाद
जब तक दस्त ठीक न हो जाये

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

1/2 चम्मच (10 मि.ग्र.)
पैने का पानी या मीठे के दूध
में घोल कर खिलाये
10 मि.ग्र.



6 माह से
5 वर्ष तक
के बच्चे को

1 चम्मच (20 मि.ग्र.)
पैने का पानी या मीठे के दूध
में घोल कर खिलाये
20 मि.ग्र.

ज़िंक यानि 14 दिन: प्रतिदिन एक बार