



# कृमि से मुक्ति, स्वस्थ जीवन की गारंटी

पेट के कीड़ों (कृमि संक्रमण)  
से खून की कमी  
(अनीमिया) हो  
सकता है

कृमि संक्रमण  
से सुरक्षा उपाय

खाने से पहले  
और शौच के  
बाद साबुन से  
हाथ धोएं।

इस्तेमाल से  
पहले सब्जी  
फल धो लें।

बाहर जाने  
पर चप्पल या  
जूते पहनें।

आस पास  
साफ़ सफ़ाई  
रखें।

रोज़ नहायें,  
साफ़ कपड़े  
पहनें, नाखून  
साफ़-छोटे रखें।

हमेशा  
शौचालय का  
इस्तेमाल करें।

खाने को ढँक  
कर और  
मक्खियों से  
सुरक्षित रखें।

हमेशा साफ़  
और सुरक्षित  
पानी पियें।

10 से 19 साल की उम्र के दौरान, खून की कमी को अपने जीवन में रुकावट न बनने दें।

ज़रूर लें



IFA की एक  
नीली गोली  
प्रत्येक सप्ताह

प्रत्येक छः माह में  
एक बार कृमि नाशक  
गोली एल्बेंडाज़ोल



IFA और एल्बेंडाज़ोल की गोली सरकारी स्कूलों  
और आंगनवाड़ी केंद्रों व सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों  
में निःशुल्क उपलब्ध हैं।

CACR®  
Citizens Association for Child Rights

