



स्वास्थ्य की एक
नयी पहचान
महतारी लईका के चेहरे
में हो मुरकान





ओ.आर.एस. और जिंक शिशु में दस्त के खतरनाक लक्षण

- बार-बार पतली टट्टी होना।
- सुस्त होना या बेहोश होना।
- बेचैनी व चिडचिडापन।
- धंसी हुई आँखें।
- दूध कम पीना या नहीं पीना।
- चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीर से वापस जाना।
- दस्त 1-4 या अधिक दिनों से होना।
- मल में खुन आना।



स्वास्थ्य की एक
नयी पहचान
महतारी लईका के चेहरे
में हो मुखान





ओ.आर.एस. और जिंक ओ.आर.एस. का घोल बनाने का तरीका

ओ.आर.एस. और जिंक की जोड़ी से करें दस्त का खात्मा।

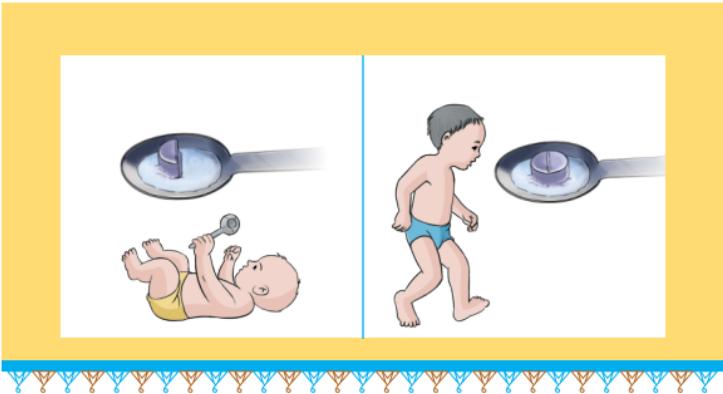
- साफ बर्तन में एक लीटर पानी को उबालें।
- पानी को ठंडा कर लें।
- हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं।
- ठंडे पानी में ओ.आर.एस. का पूरा पैकट खाली करें।
- इसे साफ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएं।
- बना हुआ घोल बच्चों को पिलाएं।

नोट— ध्यान रखें 2-4 घंटे से ज्यादा देर का बना हुआ घोल फेंक दें।



स्वास्थ्य की एक
नयी पहचान
महतारी लईका के चेहरे
में हो मुरकान





ओ.आर.एस. और जिंक

ओ.आर.एस. और जिंक की जोड़ी से करें दस्त का खात्मा।

- 2 माह से 6 माह तक: आधी (मि.ग्रा.) गोली माँ के दूध में घोल कर खिलाएं।
- 6 माह से 5 वर्ष: एक गोली साफ पानी में या माँ के दूध में घोल कर दें।
- दस्त ठीक हो जाए तब भी जिंक की गोली 1-4 दिन तक देते रहें।
- जिंक दस्त की संख्या में कमी करता है दस्त ठीक होने के बाद टॉनिक का काम करता है।



स्वास्थ्य की एक
नयी पहचान
महतारी लईका के चेहरे
में हो मुखान





ओ.आर.एस. और जिंक

दस्त के दौरान याद रखें

- ओ.आर.एस. पाउडर एवं जिंक की गोली आंगनबाड़ी
एवं सभी सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में मुफ्त मिलते हैं।