दस्त में देखभाल

ओ.आर.एस. और जिंक पिलाओ
दस्त रोग से छुटकारा पाओ

बिहार सरकार
राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
unicef

दस्त की पहचान

- बच्चा दो महीने से छोटा है और पतला पैखाना हो रहा है या वह सामान्य से ज्यादा बार पैखाना कर रहा है
- बच्चा दो महीने से पाँच साल तक का है और 24 घंटे में तीन या इससे अधिक बार पतला या पानी वाला पैखाना करता है
- यदि बच्चा हर दिन बंधा हुआ पैखाना करता है और एक भी पतला पानी जैसा पैखाना करे उसे भी दस्त कहेंगे

ओ.आर.एस. घोल बनाने का तरीका

हाथ अच्छी तरह साबुन और पानी से धो लें

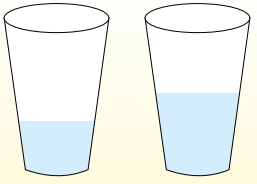
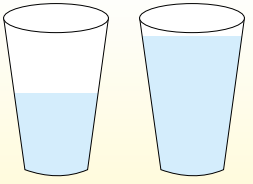
पैकेट के ओ.आ.एस. का पूरा पाउडर साफ बर्तन में डालें

उसमें एक लीटर साफ पानी डालें

घोल को साफ चम्मच से चलाकर मिला लें

- अपने हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लें
- एक साफ बर्तन में ओ.आर.एस पैकेट का पूरा पाउडर डालें
- उस बर्तन में एक लीटर साफ पीने का पानी डालें
- घोल को साफ चम्मच से चला कर मिला लें

ओ.आर.एस. की खुराक

दो महीने तक के बच्चे को	दो महीने से दो वर्ष तक के बच्चे को	दो वर्ष से बड़े बच्चे को
		
5 चम्मच हर पतले दस्त के बाद	चौथाई से आधी ग्लास हर पतले दस्त के बाद	आधी से एक ग्लास हर पतले दस्त के बाद

हर एक दो मिनट बाद थोड़ी-थोड़ी मात्रा में घोल पिलाएँ

ओ.आर.एस. के फायदे

- दस्त के दौरान उल्टियों में कमी आती है
- दस्त की संख्या में कमी लाता है
- पानी चढ़ाने की जरूरत कम करता है

जिंक की खुराक : गोली या सिरप

जिंक की गोली

दो माह से छः माह तक

आधी गोली माँ के दूध में घोल कर

छः माह से बड़े बच्चों को

एक गोली साफ पानी में या
माँ के दूध में घोल कर

हर दिन **14 दिनों** तक

जिंक का सिरप

दो माह से छः माह तक

आधा चम्मच

छः माह से बड़े बच्चों को

एक चम्मच

हर दिन **14 दिनों** तक

दस्त में जिंक देने के फायदे

- दस्त को गाढ़ा करता है
- दस्त की संख्या को कम करता है
- दस्त जल्दी रूक जाता है
- भूख और वजन बढ़ाता है
- दस्त ठीक होने के बाद टॉनिक का काम करता है और आने वाले तीन महीनों में दस्त एवं निमोनिया की बीमारी से बचाव करता है

दस्त के दौरान देखभाल

दस्त शुरू होते ही ओ.आर.एस. का घोल
और 14 दिनों तक जिंक की गोली दें

खाना खाने और खिलाने से पहले
हमेशा साबुन से हाथ धोएँ

छः महीने की उम्र तक शिशु को
केवल माँ का दूध पिलाएँ और दस्त में भी
स्तनपान जारी रखें

बच्चे का समान्य खाना–पीना जारी रखें
खुराक थोड़ा बढ़ा दें

दस्त के खतरनाक लक्षण

बच्चा एकदम सुस्त या बेहोश

पी नही सकता या कम पी रहा है

धँसी हुई आँखें

चिकोटी भरने पर त्वचा का धीरे वापस जाना

पैखाने में खून

ऐसी स्थिति में बिना समय गंवाए बच्चे को
तुरंत डॉक्टर के पास या अस्पताल ले जायें