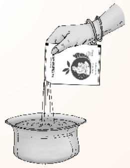
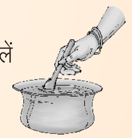
डॉक्टर ने कमला को बताया-

ओआरएस घोल कैसे बनाएं



एक लीटर पीने के स्वच्छ पानी में एक पैकेट ओआरएस पाउडर डालें



पाउडर को अच्छी तरह पानी में घोलें

घोल चम्मच या कप से थोड़ी–थोड़ी देर में पिलायें

ओआरएस घोल बनाने के बाद से 24 घंटे के भीतर प्रयोग करना ज़रुरी है।

ओआरएस घोल कितना पिलाएं

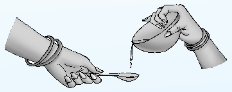
(हर दस्त के बाद)

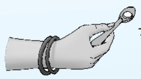
6 eghu	चौथाई गिलास	(50 मि.ली.)
7 eghu & 2 o"k	चौथाई से आधा गिलास	(50–100 मि.ली.)
2 o"k & 5 o"k	आधा से एक गिलास	(100–200 मि.ली.)
5 o"k l| Åij	200 मि.ली. या बच्चा जितना पी सके	

ज़िंक की खुराक कैसे बनाएं

ज़िंक की एक गोली को साफ चम्मच में डालें।

चम्मच में पानी या माँ का दूध डालें।





गोली को अच्छी तरह घुलने दें।

अब इस घोल को बच्चे को पिलाएं।

ज़िंक की गोली लगातार 14 दिन तक (दस्त बन्द होने के बाद भी) देना ज़रुरी है।

ज़िंक की कितनी खुराक दें

2 ekg l| 6 ekg	आधी गोली दिन में एक बार माँ के दूध से
6 ekg l| 5 lky	एक गोली दिन में एक बार माँ के दूध या पानी से

ओआरएस और ज़िंक के फायदे:

Û इससे दस्त कम होता है।
Û यह दस्त को जल्दी ठीक करता है।
Û अगले तीन महीने तक दस्त और निमोनिया से बचाव करता है।
Û डब्लूएचओ व भारत सरकार द्वारा प्रमाणित है।

दस्त के दौरान

Û साफ-सफाई बनाए रखें। बच्चे और अपने हाथ साबुन से बार-बार धोते रहें।
Û स्तनपान को जारी रखें।
Û बच्चे को हल्का खाना देते रहें।

psi India

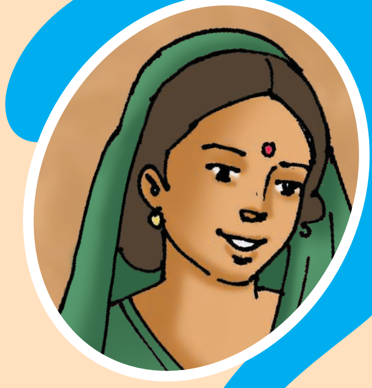
Population Services International
A-9, Udyog Kunj, Site V, Panki Industrial Area, Kanpur, UP
Office: C- 445, Chittaranjan Park, New Delhi 110 019

Customer Care **85272-20008**
email: customercare@psi.org.in

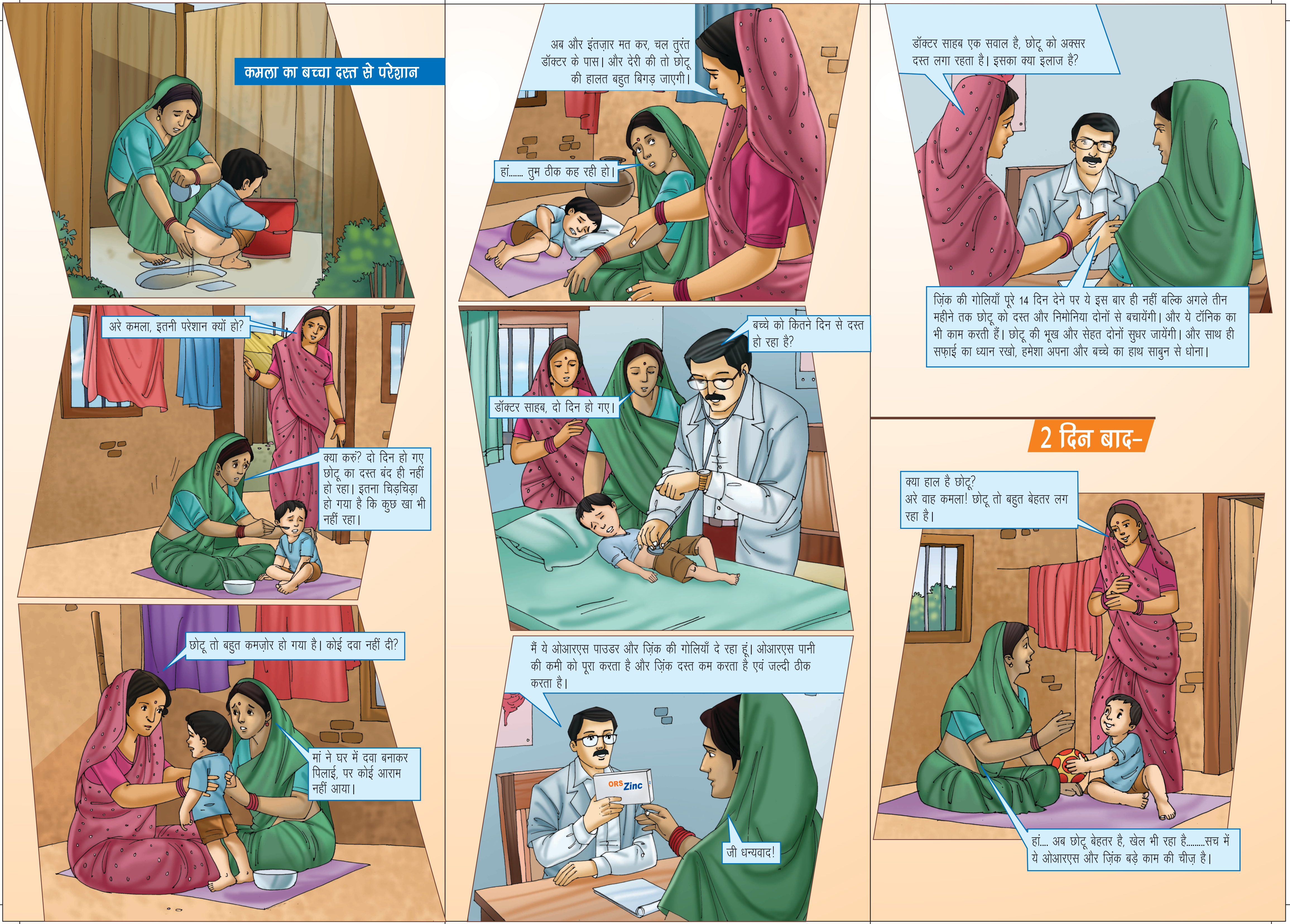
psi

unicef
unite for children

जब बच्चे को दस्त ने कमज़ोर किया



तो कमला ने क्या दिया


कमला का बच्चा दस्त से परेशान
अरे कमला, इतनी परेशान क्यों हो?
क्या करुं? दो दिन हो गए छोटू का दस्त बंद ही नहीं हो रहा। इतना चिड़चिड़ा हो गया है कि कुछ खा भी नहीं रहा।
छोटू तो बहुत कमज़ोर हो गया है। कोई दवा नहीं दी?
मां ने घर में दवा बनाकर पिलाई, पर कोई आराम नहीं आया।
अब और इंतज़ार मत कर, चल तुरंत डॉक्टर के पास। और देरी की तो छोटू की हालत बहुत बिगड़ जाएगी।
हां...... तुम ठीक कह रही हो।
बच्चे को कितने दिन से दस्त हो रहा है?
डॉक्टर साहब, दो दिन हो गए।
मैं ये ओआरएस पाउडर और ज़िंक की गोलियाँ दे रहा हूं। ओआरएस पानी की कमी को पूरा करता है और ज़िंक दस्त कम करता है एवं जल्दी ठीक करता है।
ORS Zinc
जी धन्यवाद!
डॉक्टर साहब एक सवाल है, छोटू को अक्सर दस्त लगा रहता है। इसका क्या इलाज है?
ज़िंक की गोलियाँ पूरे 14 दिन देने पर ये इस बार ही नहीं बल्कि अगले तीन महीने तक छोटू को दस्त और निमोनिया दोनों से बचायेंगी। और ये टॉनिक का भी काम करती हैं। छोटू की भूख और सेहत दोनों सुधर जायेंगी। और साथ ही सफ़ाई का ध्यान रखो, हमेशा अपना और बच्चे का हाथ साबुन से धोना।
2 दिन बाद-
क्या हाल है छोटू?
अरे वाह कमला! छोटू तो बहुत बेहतर लग रहा है।
हां.... अब छोटू बेहतर है, खेल भी रहा है........सच में ये ओआरएस और ज़िंक बड़े काम की चीज़ है।