## 8

- सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल जरुर करें।

## 9

- रुके हुए पानी में मिट्‌टी का तेल/जला हुआ मोबिल डालना ना भूलें।
- बच्चे को कुपोषण से बचाएं। जन्म के एक घंटे के अंदर बच्चे को मां का पहला गाढ़ा पीला दूध (पीयूष या खीस) पिलाएं।
- बच्चे को 6 माह तक केवल मां का दूध पिलाएं अन्य कुछ भी न दें, यहां तक कि पानी भी नहीं।
- 6 माह से बच्चे को ऊपरी आहार देना शुरु करें।
- यह बीमारी कुपोषित बच्चों के लिए घातक होती है।



## क्या न करें

- अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें।
- दूषित व गंदा पानी न पिएं।
- गंदे हाथों से खाना न खाएं।
- हैंडपंप के आस-पास पानी जमा न होने दें।
- सुअर के रहने वाले जगह को घर के नजदीक न बनाएं।

**कभी भी बुखार आने पर बच्चे को तुरंत ब्लॉक या जिला के सरकारी अस्पताल पर ले जाएं। यहां बच्चे के दिमागी बुखार का इलाज मुफ्त होता है।**

बचाव

# कोई भी बुखार दिमागी बुखार हो सकता है। यह जानलेवा भी है।




बुखार आते ही बच्चे को तुरंत ब्लॉक या जिला के सरकारी अस्पताल पर ले जाएं।

**अधिक जानकारी के लिए टोल फ्री नंबर 1800.180.5145 पर संपर्क करें या अपने नजदीकी प्राथमिक/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से जानकारी प्राप्त करें।**

unicef for every child
World Health Organization
PATH A catalyst for global health
NATIONAL HEALTH MISSION

# दिमागी बुखार से जुड़ी जरुरी बातें

- 15 साल तक के बच्चों को दिमागी बुखार होने की संभावना ज्यादा रहती है।
- दिमागी बुखार खतरनाक और जानलेवा हो सकता है।
- यह दिमागी बुखार घातक हो सकता है तथा बच्चे को स्थाई रुप से मानसिक एवं शारीरिक अपाहिज बना सकता है।
- इससे बच्चे की जान भी जा सकती है।

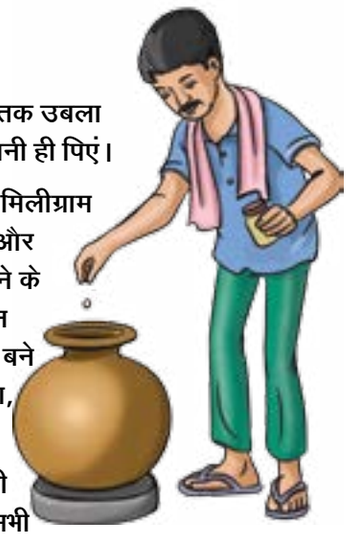
## दिमागी बुखार से बचाव

### क्या करें

**1**

- बच्चे को जे.ई. का टीका अवश्य लगवाएं, पूरी बांह तक कपड़े पहनाएं।
- घर और आस-पास साफ सफाई रखें।
- अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें।
- बरसात के मौसम में गड्ढों को मिट्टी से ढ़क दें।

**2**



- पीने के लिए पांच मिनट तक उबला हुआ या क्लोरीन युक्त पानी ही पिएं।
- 10 लीटर पानी में 20-30 मिलीग्राम क्लोरीन की गोली डालें और इसे 30 मिनट के बाद पीने के लिए प्रयोग करें। क्लोरीन का प्रयोग किसी धातु से बने बर्तन (जैसेः स्टील, लोहा, तांबा) में न करें।
- क्लोरीन की गोली गांव की आशा, आंगनवाड़ी और सभी सरकारी अस्पताल में मुफ्त मिलती है।

**3**

- घड़े या बाल्टी से पानी निकालने के लिए लंबी डंडी वाले बर्तन का इस्तेमाल करें।

**4**

- हैंडपंप के आस-पास सिमेंट का चबूतरा बनवाएं और इंडिया मार्क 2 हैंडपंप का पानी ही इस्तेमाल करें।

**5**

- पालतू जानवरों को साफ-सुथरा रखें।
- उनके बाड़े/गोशाला को साफ रखें और उनके मलमूत्र का निपटान घर से दूर करें।

**6**

- शौच के लिए हमेशा शौचालय का प्रयोग करें। शिशु का मल भी शौचालय में ही डालें।
- शौच के बाद और खाने से पहले अपने हाथ साबुन व पानी से जरुर धोएं।

**7**

- चूहे, छछुंदर के किसी भी सम्पर्क से बचें। उनसे भी मस्तिष्क ज्वर का खतरा हो सकता है।
- सुअरबाड़ों को अपने घर से दूर बनाएं।