



# स्वच्छता और साफ सफाई – वॉल्यूम 4

स्वच्छता और साफ सफाई – स्वस्थ जीवन की दिशा में एक कदम।





**ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया**  
**स्वच्छता और साफ सफाई**  
**वॉल्यूम 4**

**प्रकाशित**  
**कारितास इंडिया 2023**

**संपर्क**  
**सी बी सी आई सेंटर**  
**1 अशोक प्लेस**  
**नई दिल्ली 110001**

# परिचय

स्वच्छता और साफ सफाई यह विषय हमारे समाज में स्वास्थ्य और विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक स्वच्छ और साफ वातावरण न केवल बीमारियों से बचाव में मदद करता है, बल्कि इससे समाज का समृद्धि और विकास भी होता है।

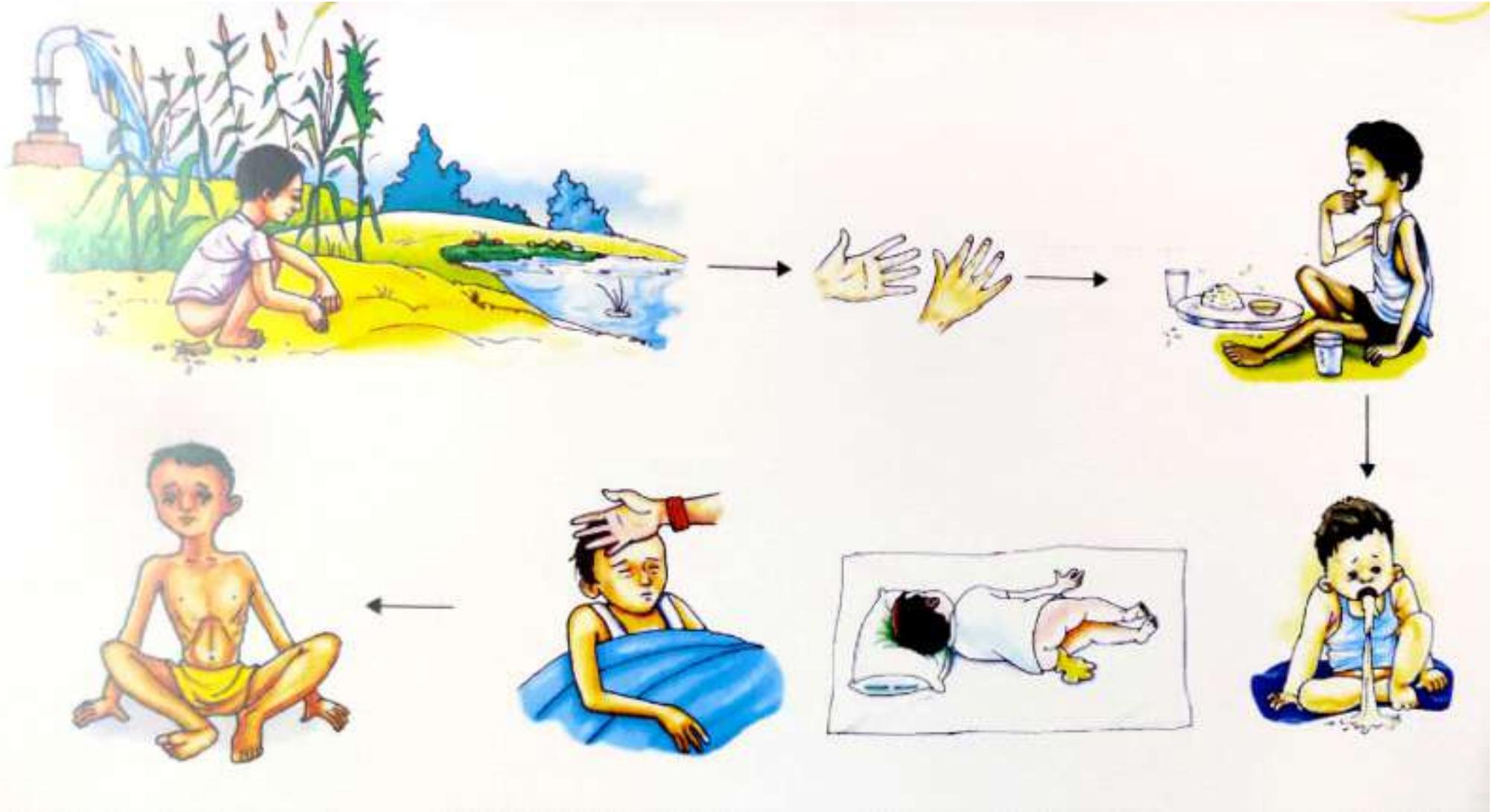
स्वच्छता और साफ सफाई के माध्यम से बीमारियों का प्रसार कम होता है और लोग स्वस्थ रहते हैं। साफ पानी, सुरक्षित स्वच्छता सुविधाएं, हैंडवाशिंग, और सही पोषण के माध्यम से स्वस्थ जीवन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया जा सकता है।

स्वच्छता और साफ सफाई की कमी के कारण डायरिया एक व्यापक स्वास्थ्य समस्या बन चुका है और बच्चों को बड़े प्रमाण में प्रभावित करती है। लोगों को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बताई गई डायरिया निवारण के तरीकों के बारे में जागरूक करना बहुत महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बताए गए 7 बिंदुओं का अमल करने से डायरिया के प्रकोप को कम किया जा सकता है और स्वस्थ जीवन की दिशा में एक कदम आगे बढ़ा जा सकता है।

फिलपबुक प्रकाशित करने का मुख्य उद्देश्य है इसकी सहायता से ग्लोबल प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों द्वारा महिलाओं को, समुदाय को, विभिन्न क्षेत्रों में जागरूक करना, जैसे कि स्वच्छता की महत्ता, साफ पानी, बुनियादी स्वच्छता के मानकों का पालन, हाथों को साफ करने के महत्व, और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बताए गए 7 बिंदुओं पर अमल करके डायरिया की समस्या का निवारण।

हिंदी में प्रकाशित फिलपबुक प्रोग्राम में कार्यरत सदस्यों को हिंदी भाषा में जानकारी प्रदान करता है, ताकि सभी सदस्य इस महत्वपूर्ण जानकारी को अच्छी तरह से समझ सकें। इसके माध्यम से लोगों को सही सूचना और शिक्षा प्राप्त हो सकती है, जिससे स्वच्छता और साफ सफाई के महत्व को समझा जा सके और जीवन में सुधार किया जा सके।

# स्वच्छता और साफ सफाई



Source: पोषण पुनर्वास केंद्र के लिए सचित्र मार्गदर्शिका

# स्वच्छता और साफ सफाई

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

- यदि भोजन बनाते और परोसते समय साफ सफाई का ध्यान नहीं रखा जाए तो कीटाणु पानी में, खाने में, हाथों, में बर्तनों, खाद्य पदार्थों को दूषित कर देते हैं और उसका सेवन करने से बीमारी हो सकती है । बार-बार बीमार होने की वजह से से बच्चों में कुपोषण हो सकता है ।
- मक्खियों कीटाणु लाती है, ढक के ना रखा हुआ भोजन, फैला हुआ कचरा, गंदे हाथ और चेहरा मक्खियों को आकर्षित करता है और यह मानव से मानव में कीटाणु फैलाती है ।
- स्वच्छ एवं सुरक्षित शौचालय के प्रयोग, आस पास के वातावरण में स्वच्छता, पशु और मानव के मल का सुरक्षित तरीके से निष्कासन करना ही एक महत्वपूर्ण तरीका है, जिससे इन कीटाणुओं का लोगों और मक्खियों द्वारा फैलाव रोका जा सकता है ।
- साबुन से हाथ धोना, स्वच्छ पेयजल का प्रयोग और वातावरण में साफ सफाई रखना, सुरक्षा के मुख्य तरीके हैं ।

# स्वच्छता और साफ सफाई

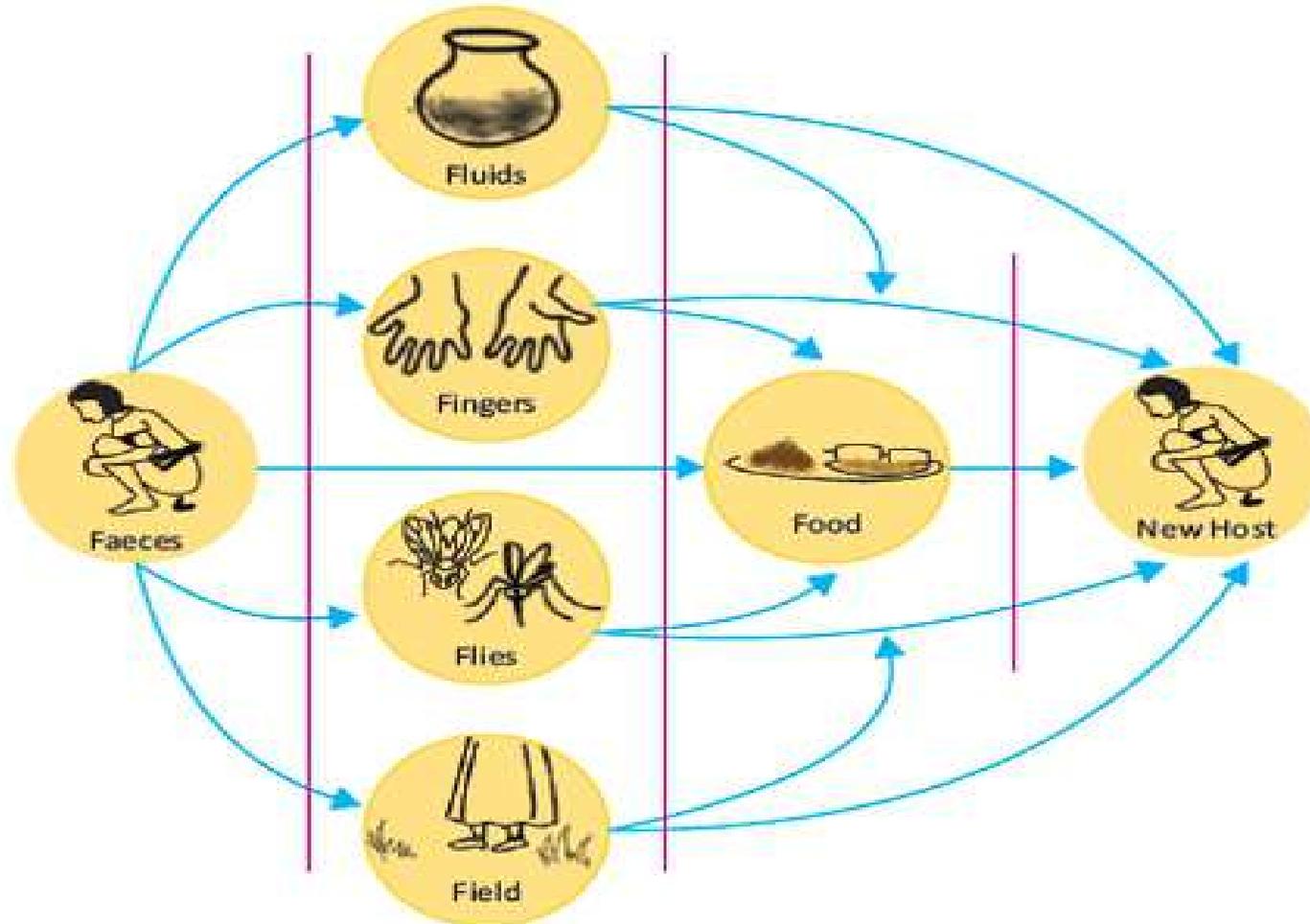
पानी	सुरक्षित स्रोत से आने वाले पीने का पानी इस्तेमाल करें।
	पानी को एकत्रित करने में, एक जगह से दूसरे जगह ले जाने में विशेष सावधानी रखें।
	पानी को जमीन से उचित ऊंचाई, साफ जगह पर एवं ढक कर रखें।
	पानी निकालने के लिए वाटर फिल्टर अथवा साफ डंडीदार लोटे का प्रयोग करें।
स्वच्छता	मल और अपशिष्ट पदार्थ को गड्ढे में दफन करें।
	स्वच्छ शौचालय का उपयोग करें और बच्चों को शौचालय का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।
	कचरे का उचित निस्तारण करें एवं प्लास्टिक का प्रयोग वर्जित करें।
	जल जमाव न होने दे एवं आसपास के स्वच्छता एवं सफाई का विशेष ध्यान रखें।
व्यक्तिगत स्वच्छता	शौच के बाद, भोजन करने से पहले, बच्चों को संभालते समय, बाद में, भोजन करवाते समय हाथ धोएं।
	महावारी के समय साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें।
	अपने नाखूनों को काटें, हर दिन नहाएं।
	जूते चप्पल का नियमित प्रयोग करें एवं बच्चों को इसके प्रयोग के लिए प्रोत्साहित करें।
भोजन स्वच्छता	फलों को खाने से पहले अच्छे से धोएं।
	सब्जियों को काटने से पहले धोएं।
	खाने की चीजें साफ जगह पर, जमीन से ऊपर और ढक के साथ रखें।
	खाना अच्छे से पका होना चाहिए, खासकर मांस।

# स्वच्छता और साफ सफाई

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

- आसपास की साफ-सफाई, स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता का मानव स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव होता है। आसपास की स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है, जिससे संक्रमण और कुपोषण का खतरा बढ़ जाता है।
- जब व्यक्ति के पास स्वच्छता की कमी होती है, तो वह संक्रमित जल, खाद्य या वातावरण के कारण बीमार हो सकता है। आसपास की स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता के बिना, व्यक्ति के शरीर में सही मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी नहीं होती है, जिससे उसे कुपोषण की समस्या हो सकती है।
- स्वच्छता की कमी से विशेषकर बच्चे बार-बार बीमार हो सकते हैं और उनमें पोषण की कमी हो सकती है जो उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को और कमजोर करता है। जिसकी वजह से कई बीमारियां उनके लिए घातक साबित होते हैं जैसे कि दस्त, निमोनिया इत्यादि।
- अधिकांश गांव में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति होती है। समिति के सदस्य, गांव की स्वास्थ्य योजनाओं का विकास करने की एक पहल करते हैं। ग्राम स्वास्थ्य की योजना बनाने के लिए उनकी भूमिका महत्वपूर्ण होती है।
- समुदाय का हर व्यक्ति समिति के साथ मिलकर, समस्याओं का निपटारा करने में और पर्यावरण को स्वच्छ रखने में एक अहम योगदान दे सकता है।

# F (एफ) डायग्राम -संक्रमण का फैलाव



इस चित्र के माध्यम से हम स्वच्छता साफ सफाई स्वास्थ्य और संक्रमण के बीच का संबंध समझ सकते हैं और इसे व्यक्तिगत एवं सामुदायिक प्रयासों से कैसे रोका जा सकता है, इसका उपाय कर सकते हैं ।

Source: IDCF Tool Kit 2019

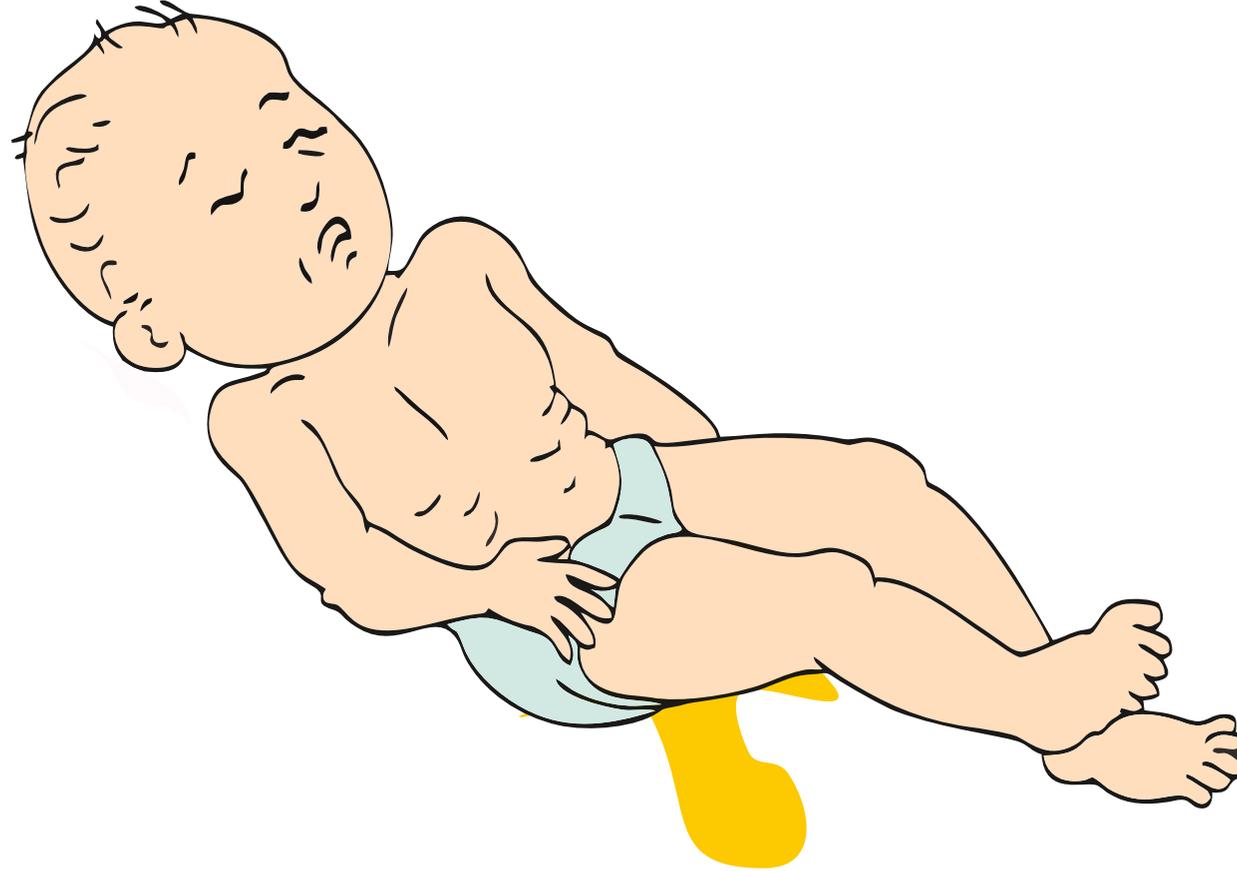
# F (एफ) डायग्राम -संक्रमण का फैलाव

चर्चा के मुख्य बिंदु—

**F (एफ) डायग्राम स्वच्छता और स्वास्थ्य के मामले में संक्रमण के फैलाव को समझाने का माध्यम है।**

- संक्रमित खाद्य द्वारा संक्रमण का फैलाव – यह डायग्राम खाद्य स्रोतों को दर्शाता है जो संक्रमित हो सकते हैं। इसमें भोजन पदार्थों की स्वच्छता, पकाने की तकनीक, और उनके संचय के तरीके को शामिल किया जाता है।
- हाथ व उंगलियां द्वारा संक्रमण का फैलाव –यह संक्रमित हाथों या उंगलियों के माध्यम से होने वाले संक्रमण को दर्शाता है। यह व्यक्ति के संपर्क में आने वाली वस्तुओं या व्यक्तियों के साथ संक्रमण का कारण बन सकता है।
- मक्खियों द्वारा संक्रमण का फैलाव –यह डायग्राम मक्खी या और कीटों के माध्यम से संक्रमण की प्रक्रिया को दिखाता है। ये कीट अशुद्ध जगहों से संक्रमण फैला सकते हैं।
- संक्रमित जल स्तोत्र व भूमि द्वारा संक्रमण का फैलाव – यह संक्रमित जल स्रोतों को दर्शाता है, जैसे की तालाबों, नदियाँ या और जल स्रोत।
- संक्रमित मल द्वारा संक्रमण का फैलाव –यह संक्रमित मल के माध्यम से होने वाले संक्रमण को दर्शाता है। यह संक्रमण व्यक्ति की व्यक्तिगत स्वच्छता, सामाजिक स्वच्छता या बाथरूम और शौचालय की स्वच्छता में कमी से हो सकता है।

# दस्त या डायरिया



# दस्त या डायरिया

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

पांच साल से कम उम्र के बच्चों होने वाली मृत्यु में, दस्त या डायरिया की बीमारी दूसरा प्रमुख कारण है । और विश्व भर में यह हर साल लगभग 5,25,000 बच्चों की मौत के लिए जिम्मेदार है । अधिकांश लोगों के लिए, गंभीर निर्जलीकरण और तरल पदार्थ की कमी डायरिया से होने वाली मौतों का मुख्य कारण थी । जो बच्चे कुपोषित हैं या जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है, उन बच्चों को जानलेवा डायरिया का खतरा सबसे अधिक होता है ।

## दस्त या डायरिया किसे कहते हैं ?

- एक दिन में तीन या उससे अधिक बार पतला या पानी की तरह होने वाले मल को डायरिया या दस्त कहते हैं इससे शरीर में पानी व खनिज की कमी हो जाती है अगर इसका सही समय पर उपचार और देखरेख नहीं किया गया तो यह जानलेवा भी हो सकता है

## दस्त मुख्यतः तीन प्रकार के होते हैं—

- तीव्र दस्त या डायरिया —तीव्र दस्त अचानक होता है परंतु 14 दिनों से कम अवधि का होता है
- लगातार दस्त —लगातार दस्त तीव्र दस्त की तरह ही शुरू होता है और 14 दिन या उससे ज्यादा दिनों तक रहता है
- पेचिश — मल में खून आना, आव या बिना आव के साथ दस्त

# निर्जलीकरण अथवा पानी की कमी

## गंभीर निर्जलीकरण

सुस्ती, बेहोशी, पीने में असमर्थ,  
चिकोटी भरने पर त्वचा धीरे-धीरे  
वापस जाती है ( $\geq 2$  सेकंड)

## सामान्य निर्जलीकरण

बेचौनी, चिड़चिड़ापन,  
धंसी हुई आंखें



## निर्जलीकरण की समस्या नहीं

अधिक तरल पदार्थ और  
आहार दें।

# निर्जलीकरण अथवा पानी की कमी

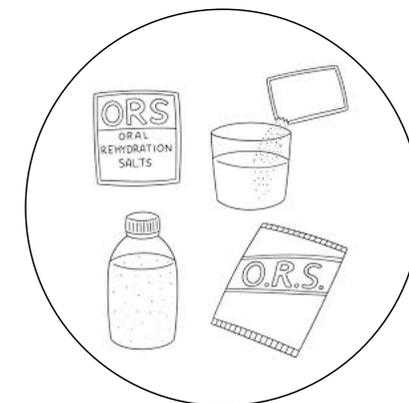
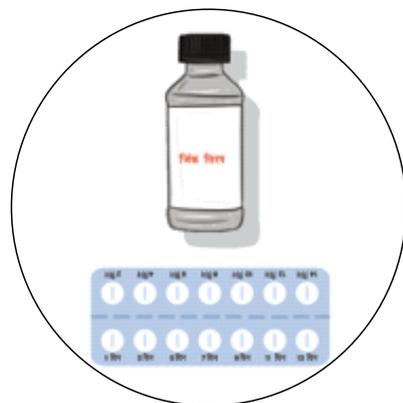
## चर्चा के मुख्य बिंदु—

दस्त से उत्पन्न होने वाला सबसे गंभीर खतरा निर्जलीकरण है। डायरिया अथवा दस्त के दौरान, पतला मल, उल्टी, पसीना, मूत्र और सांस लेने के माध्यम से शरीर में मौजूद पानी और खनिज या इलेक्ट्रोलाइट्स नष्ट हो जाते हैं। निर्जलीकरण तब होता है जब इन नुकसानों की भरपाई नहीं की जाती है।

निर्जलीकरण (निम्नलिखित में से कम से कम दो लक्षण)		
गंभीर निर्जलीकरण	सामान्य निर्जलीकरण	निर्जलीकरण की समस्या नहीं
<ul style="list-style-type: none"><li>सुस्ती, बेहोशी</li><li>धंसी हुई आंखें</li><li>पीने में असमर्थ या सही तरीके से पानी नहीं पी पाना</li><li>चिकोटी भरने पर त्वचा धीरे-धीरे वापस जाती है (<math>\geq 2</math> सेकंड)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>बेचौनी, चिड़चिड़ापन</li><li>धंसी हुई आंखें</li><li>उत्सुकता से पानी नहीं पीना, प्यासा</li><li>चिकोटी भरने पर त्वचा सामान्य रूप से वापस आ जाती है</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>इस बच्चे को और अधिक तरल पदार्थ और आहार की जरूरत है ताकि उसमें निर्जलीकरण की समस्या ना हो।</li></ul>

बच्चों को तुरंत अस्पताल भेजें अगर निम्नलिखित स्थितियों में हैं – बच्चों के मल में खून आना, गंभीर सूखापन, पानी पीने या माँ का दूध पीने में सक्षम नहीं है, सब कुछ उल्टी कर रहा है, सुस्ती, बेहोश, खांसी या सांस लेने में कठिनाई, और तेज सांस लेना या अन्य संबंधित बीमारी, गंभीर कुपोषण, यदि पेचिश 14 दिन से अधिक है।

# संपूर्ण दस्त प्रबंधन के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिए गए सात सूत्रीय कार्यक्रम



# संपूर्ण दस्त प्रबंधन के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दिए गए सात सूत्रीय कार्यक्रम

चर्चा के मुख्य बिंदु—

- साबुन से हाथ धोना
- स्वच्छ एवं सुरक्षित शौचालय का प्रयोग
- स्तनपान
- सुरक्षित पेयजल का प्रयोग
- नियमित रोटावायरस एवं खसरा टीकाकरण
- जिंक का प्रयोग
- ओ आर एस का प्रयोग

स्रोत: WHO के 7 सूत्रीय कार्यक्रम

# साबुन से हाथ धोना है जरूरी बनाएं बीमारियों से दूरी



Source: IDCF Toolkit 2019

# साबुन से हाथ धोना है जरूरी बनाएं बीमारियों से दूरी

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

### साबुन से हाथ धोने के चरण

- हाथों को पानी से गिला करें पर्याप्त साबुन का उपयोग कर हथेलियों को आपस में रगड़ें
- दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में रगड़ें
- दोनों हाथों की हथेलियों के ऊपर की तरफ रगड़ें
- दोनों हाथों की अंगूठे को अपनी हथेलियों की मदद से अच्छी तरह साफ करें
- उंगलियों के पीछे के हिस्से को अच्छी तरह साफ करें
- हथेलियों के बीच के भाग को साफ करें
- हथेलियों की मदद से कलाईयों को अच्छी तरह साफ करें
- पानी से दोनों हाथों को अच्छी तरह धोएं एवं साफ कपड़े से धुले हुए हाथ को पोंछें या हवा में सुखाएं

### हाथ कब-कब धोना चाहिए

- खाना पकाने से पहले
- खाना खाने से पहले
- शौचालय के प्रयोग के बाद
- घर का कचरा, पालतू जानवर एवं पशु का चारा छूने के बाद
- बच्चों को दूध पिलाने और खाना खिलाने से पहले
- बच्चों के मल निपटान करने के बाद
- बीमार व्यक्ति की देखभाल से पहले और एवं देखभाल के बाद
- किसी चोट या घाव को साफ करने से पहले और साफ करने के बाद
- मुंह पर हाथ रख कर खांसने या छींकने के बाद

# सुरक्षित पेयजल एवं साफ शौचालय का प्रयोग दूर भगाए सब रोग

घरेलू जल के उपचार और सुरक्षित भंडारण



जल को उबालना



जल को छानना



बर्तन से पानी लेने के लिए  
डंडीदार लोटे का उपयोग करे  
एवं बर्तन को ढक कर रखें

साफ़ सफ़ाई निम्नलिखित बीमारियों से बचाती है:-

खसरा

दस्त एवं पेचिश

पीलिया

अन्य जल जनित बीमारियाँ

- शौचालय की नियमित सफ़ाई से हानिकारक बैक्टीरिया का नाश होता है
- स्वस्थ वातावरण के लिए अपने शौचालय की नियमित सफ़ाई करना बहुत ज़रूरी हैं

# सुरक्षित पेयजल एवं साफ शौचालय का प्रयोग दूर भगाए सब रोग

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

### पेयजल का सुरक्षित भंडारण —

- जल को उबालना ।
- जल को छानना ।
- पानी निकालने के लिए डंडेदार लोटे का प्रयोग करें एवं बर्तन को ढक कर रखें ।
- पीने के पानी को एक सुरक्षित ऊंचाई पर रखें ।
- पेयजल रखने की जगह, भंडारण के बर्तन और पानी निकालने के बर्तन की नियमित सफाई करें ।

### शौचालय की नियमित सफाई —

- साफ सफाई, दस्त, पेचिश, पीलिया एवं अन्य जलजनित बीमारियों से बचाव करता है ।
- शौचालय की नियमित साफ-सफाई से हानिकारक बैक्टीरिया का नाश होता है ।
- स्वस्थ वातावरण के लिए शौचालय की नियमित सफाई और नियमित प्रयोग बहुत आवश्यक है ।

# स्तनपान



# स्तनपान

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

- माँ के स्तन का पहला पीला गाढा दूध कोलोस्ट्रम अमृत के समान होता है। इसमें शिशु के लिए उच्च ऊर्जा होती है। कोलोस्ट्रम शिशु के लिए पहला प्राकृतिक टीका है, जो शिशु को कई प्रकार की बीमारियों से बचाता है।
- प्रसव के बाद जितनी जल्दी हो सके स्तनपान शुरू कर देना चाहिए, संभवतः जन्म के 1 घंटे के भीतर।
- जल्दी शुरू करने से स्तन में दूध के अधिक निर्माण और बेहतर निरंतरता में मदद मिलती है।
- छह माह तक बच्चे को केवल स्तनपान कराएं। माँ का दूध संपूर्ण आहार है।
- जब भी बच्चा मांग करे तो स्तनपान कराएं।
- छह माह तक कोई भी तरल पदार्थ (शहद, चीनी का पानी, गुड़, घुट्टी, अंगूर का पानी आदि) या आहार न दें।
- माँ का दूध बच्चा आसानी से पचा लेता है और यह बच्चों के दिमागी विकास में मदद करता है।
- यह माँ को स्तन के कैंसर के खतरे से बचाता है और माँ और बच्चे के बीच एक प्यार भरा रिश्ता बनाने में मददगार होता है।
- पर्यावरण के अनुकूल एवं किफायती होता है।

# नियमित रोटावायरस एवं खसरा टीकाकरण



# नियमित रोटावायरस एवं खसरा टीकाकरण

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

रोटावायरस एवं खसरा टीकाकरण बच्चों को जानलेवा बीमारियों से बचाता है।

### रोटावायरस टीकाकरण

- यह टीका रोटावायरस के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करता है, जो शिशुओं और छोटे बच्चों में गंभीर डायरियल बीमारी का सबसे सामान्य कारण होत हैं।
- रोटावायरस टीकाकरण के लिए पांच बुँदे (0.5ml) की खुराक दी जाती है।
- रोटावायरस की तीन खुराक जाती है 6,10 एवं 14 हफ्ते में।

### खसरा टीकाकरण

- मानव में होने वाली सभी संक्रमणों में खसरे का वायरस सबसे अधिक संक्रामक होता है।
- खसरे की खुराक (0.5ml)
- इसका टीका सीधे बाहों के ऊपरी हिस्से में लगाया जाता है
- पहली खुराक 9 से 12 महीने में, दूसरी खुराक 16 से 24 महीने में दी जाती है

**महत्वपूर्ण सूचना** —टीकाकरण के लिए अपने पास के स्वास्थ्य केंद्र कर्मचारी, आंगनबाड़ी, आशा, एएनएम, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में संपर्क करें

Source – IDCF Toolkit 2019

# दस्त में ओआरएस का घोल बनाने की विधि और प्रयोग



1 साफ बर्तन में एक लीटर पानी उबाले



2 पानी को ठंडा कर लें



3 ओ.आर.एस बनाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह से धोएं



4 पानी में ओ.आर.एस का पूरा पाउडर खाली करें



5 इसे साफ चम्मच से अच्छी तरह मिलाएं



6 बने हुआ घोल बच्चे को पिलाये

स्रोत : आई.डी.सी.एफ.

# दस्त में ओआरएस का घोल बनाने की विधि और प्रयोग

## चर्चा के मुख्य बिंदु—

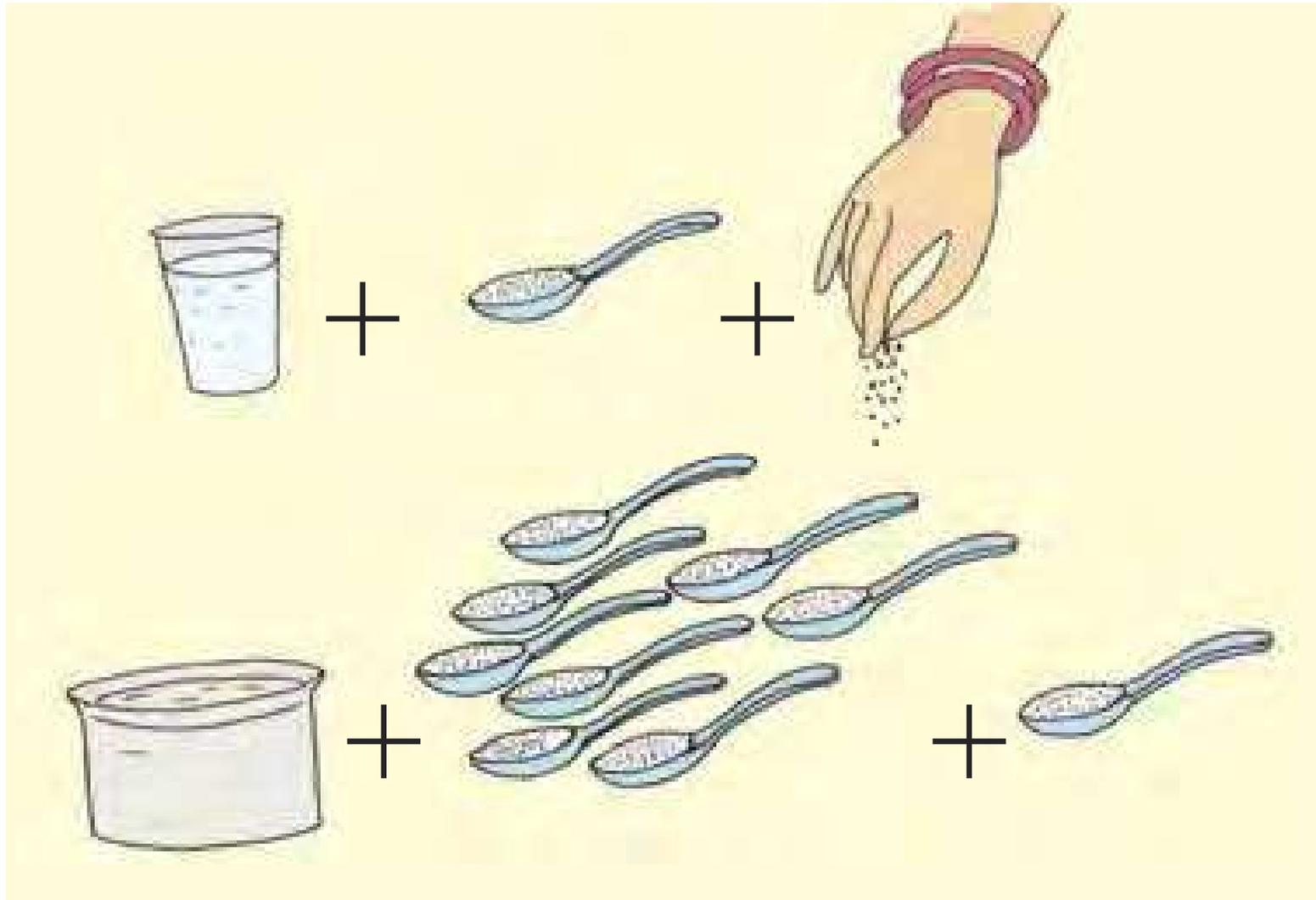
ओआरएस का घोल को जीवन रक्षक घोल भी कहते हैं । यह बच्चों के शरीर में पानी, नमक और अतिरिक्त पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है । ध्यान रखें 24 घंटे से ज्यादा देर का बना हुआ ओआरएस का घोल फेंक दे ।

2 महीने तक	2 महीने से लेकर 2 साल तक ।	2 से 10 साल	झ10 साल
हर दस्त के बाद 5 छोटी चम्मच ओआर,स का ?ोल ।	हर बार डायरिया होने के बाद 1ध4 ग्लास से 1ध2 ग्लास (50–100 मिलीलीटर)	हर बार डायरिया होने के बाद ) ) कप से 1 कप (100–200 मिलीलीटर) ।	जितना चाहें उतना 2 लीटर तक, रोज ।

- छोटे गिलास से रोजाना बार–बार, थोड़ा–थोड़ा पिलाएं ।
- अगर रोगी को उल्टी होती है, तो 10 मिनट के लिए रुकें, फिर जारी रखें, लेकिन धीरे – धीरे ।
- बच्चा जब चाहे, तब स्तनपान कराएं ।
- जब तक बच्चों को दस्त हो रहा है तब तक ओआरएस का प्रयोग जारी रखें ।
- बच्चों को हर पतले मल अथवा दस्त के बाद ओआरएस का घोल पिलाते रहना चाहिए ।

स्रोत : आई.डी.सी.एफ.

# घर पर ओआरएस का घोल बनाने की विधि



Source: ASHA module 7

# कुछ महत्वपूर्ण तथ्य

घर पर ओआरएस का घोल बनाने की विधि और इससे संबंधित दूर करने योग्य भ्रांतियां

चर्चा के मुख्य बिंदु—

ओआरएस का घोल को जीवन रक्षक घोल भी कहते हैं। यह बच्चों के शरीर में पानी, नमक और अतिरिक्त पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। ध्यान रखें 24 घंटे से ज्यादा देर का बना हुआ ओआरएस का घोल फेंक दे।

## घर पर ओआरएस बनाने का तरीकारू

अगर ओआरएस पैकेट नहीं मिल रहा है, तो माँ को यह सिखाएं कि वह घर पर कैसे बना सकती है।

एक गिलास (200 मिलीलीटर) पानी के लिए

– साफ पानी – 1 गिलास – 200 मिलीलीटर

– एक चुटकी नमक और एक चमच चीनी डालें।

## 1 लीटर दूध बनाने के लिए रेसिपी

– साफ पानी – 1 लीटर – 5 गिलास (प्रति गिलास लगभग 200 मिलीलीटर हैं)

– चीनी – 8 छोटी चमच

– नमक – 1 छोटी चमच

– चीनी पिघलने तक मिश्रण को छलने से हिलाएं।

यह देखने के लिए टेस्ट करें कि यह ज्यादा नमकीन या ज्यादा मीठा नहीं है। यह आंसुओं की तरह होना चाहिए।

**महत्वपूर्ण सूचना – इस तरीके का उपयोग केवल तभी करें जब आपके पास स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सबसे निकट सुविधा में ओआरएस उपलब्ध नहीं हो।**

## भ्रांतियां

- ओआरएस का घोल, गर्मियों में उन बच्चों को जिनको दस्त ना भी हो उन्हें देना चाहिए।
- सर्दियों में डायरिया होने पर भी बच्चों को ओआरएस का घोल नहीं देना चाहिए।
- ऐसे मामलों में, अगर आपको लगता है कि गर्मी के कारण बच्चे को अतिरिक्त तरलता की आवश्यकता है, तो घर पर शिकंजी, लस्सी और अन्य तरल पदार्थ दें।
- कुछ आहार को डायरिया में कम कर देना चाहिए।
- डायरिया में माँ की दूध को कम कर देना चाहिए क्योंकि यह मामले को बिगड़ा सकता है।
- यह मौसम संबंधी, बुरी आत्माओं के प्रभाव का, पाचन होने वाली संबंधी, आम समस्या है इसलिए डायरिया में किसी प्रकार की उपचार की आवश्यकता नहीं है।

महत्वपूर्ण सूचना – माता और शिशु सुरक्षा कार्ड – डायरिया निवारण और उपचार खंड का सुझाव – कार्ड के पृष्ठ संख्या 9 पर डायरिया की रोकथाम और उपचार सेक्शन।

Source: ASHA module 7



## ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया



### कारितास इंडिया

सी बी सी आई सेंटर, १ अशोक प्लेस, नई दिल्ली ११०००९

टेलिफोन: ०११-२३३६३३६०, वेबसाइट: <https://caritasindia.org/GlobalProgramIndia/>