

चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

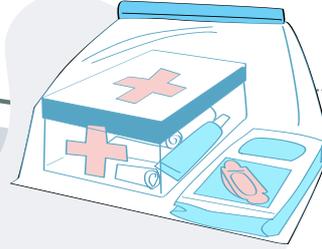


चक्रवात की पूर्व तैयारी: चक्रवात की चेतावनी मिलते ही

आपातकालीन/
स्वास्थ्य प्रदाता
संपर्क सूची
तैयार रखें



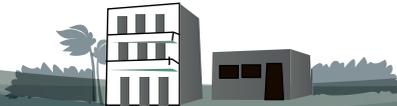
बुजुर्गों/बीमार/
गर्भवती महिलाओं
के लिए प्राथमिक
चिकित्सा किट और
चिकित्सा आपूर्ति का
स्टॉक तैयार रखें।



चक्रवात की
पूर्व तैयारी

प्राथमिक चिकित्सा
प्रदान करने के लिए
परिवार के कम से
कम एक सदस्य को
प्रशिक्षित करें

पीने के पानी और
सूखे भोजन की
आपूर्ति का स्टॉक रखें



हेल्पलाइन 112



चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



चक्रवात के दौरान

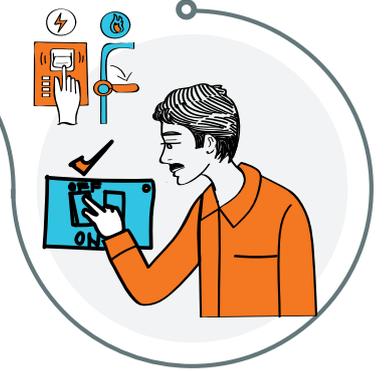
जब हवाएं शांत होती दिखें
तब भी बाहर न निकलें।



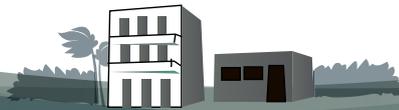
घबराये नहीं।
शांत रहें।



चोट से बचने के लिए
दरवाजों, खिड़कियों और
दीवारों से दूर रहें।



गैस और बिजली के
मेन स्विच बंद कर दें



हेल्पलाइन 112

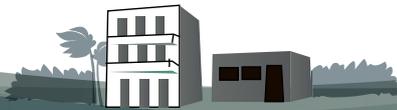


चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



चक्रवात के बाद: स्वास्थ्य प्रणालियाँ संरचनात्मक रूप से प्रभावित हो सकती हैं। दुर्घटनाओं को रोकने के लिए कदम उठाएं।



हेल्पलाइन 112



चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



बार-बार पानी जैसा या खूनी मल आना दस्त हो सकता है। इसके साथ उल्टियां होना, बुजुर्गों और बच्चों के लिए घातक हो सकता है। तुरंत इलाज कराएं।

चक्रवात के दौरान डायरिया का खतरा बढ़ जाता है



असुरक्षित पानी



असुरक्षित भोजन



मल का मौखिक संचरण और समग्र सफाई की कमी

हाइड्रेटेड रहना

भोजन को ढककर रखें

पानी को ढक कर सुरक्षित रखें

ताजा खाना खायें

खाना पकाने से पहले, खाने से पहले और शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं

शिशुओं में डिहाइड्रेशन के लक्षणों को पहचानें

रोक-थाम

हेल्पलाइन 112



चक्रवात

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



डायरिया के लिए ओआरएस और जिंक

स्वच्छ जल क्या है?

स्वच्छ जल

रंगहीन

गंधहीन

स्वादहीन



और रसायनिक, जैविक और भौतिक संदूषण से मुक्त होता है

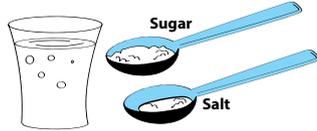
ओ आर एस तैयार करना

ओ आर एस पैक को काटें,
1 लीटर सुरक्षित पानी में
मिलाएँ, ढक्कर रखें



यदि शिशु/बच्चे को 3 से अधिक बार पानी जैसा मल आता है, तो तुरंत स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से परामर्श लें

हाइड्रेटेड रहें और नियमित रूप से ओ आर एस का सेवन करें



यदि ओ आर एस पैक उपलब्ध नहीं है तो 1 लीटर सुरक्षित पानी में 6 चम्मच चीनी और 1/2 चम्मच नमक घोलकर उपयोग करें।

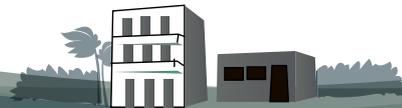
स्तनपान जारी रखें



24 घंटे के बाद अप्रयुक्त ओ आर एस मिश्रण को फेंक दें

0-6 माह के बच्चों को जिंक की आधी गोली पीसकर 10-14 दिनों तक दें

बच्चे को धुले और साफ हाथों से खाना खिलाएं



हेल्पलाइन 112

