

बाढ़

तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

बाढ़ की पूर्व तैयारी: बाढ़ की चेतावनी मिलते ही



आपातकालीन/
स्वास्थ्य प्रदाता संपर्क
सूची तैयार रखें

बुजुर्ग/बीमार/
गर्भवती महिला के
लिए चिकित्सा आपूर्ति
का स्टॉक तैयार रखें

पीने के पानी का
भण्डारण करें



प्राथमिक चिकित्सा
किट तैयार रखें

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

सूखे खाद्य पदार्थों का
स्टॉक तैयार रखें

हेल्पलाइन 112





तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



बाढ़ के दौरान

स्वच्छ जल क्या है?

स्वच्छ जल

रंगहीन

गंधहीन

स्वादहीन



और रसायनिक, जैविक और भौतिक
संदूषण से मुक्त होता है

पीने या खाना पकाने
के लिए साफ पानी
का प्रयोग करें



बाढ़ के पानी
से दूषित
भोजन का
सेवन न करें



स्वास्थ्य संबंधी
समस्याओं के लिए
आपातकालीन/स्वास्थ्य
प्रदाताओं से संपर्क करें



हेल्पलाइन 112



112



बाढ़



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

बाढ़ संभावित रूप से बीमारियों के संचरण को बढ़ा सकती है



मच्छरों से बचाव करें, मच्छरदानी,
मच्छर भगाने वाले पदार्थ और
पूरी बांह के कपड़ों का उपयोग करें

मानसिक
और भावनात्मक
तनाव के लिए
सहायता लें



बाढ़ के पानी के
संपर्क से बचें

बच्चों के लिए
टेटनेस और खसरे
का टीकाकरण
सुनिश्चित करें



तत्काल उपचार लें और
दस्त, अचानक बीमारी या
संक्रमण की रिपोर्ट करें



खुले घावों को ढकें और
तत्काल उपचार लें

हेल्पलाइन 112



112



बाढ़



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।



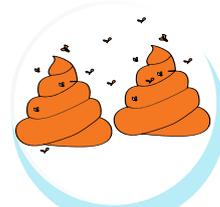
बाढ़ के दौरान डायरिया का खतरा बढ़ जाता है



असुरक्षित पानी



असुरक्षित भोजन



मल का मौखिक संचरण और समग्र सफाई की कमी

हाइड्रेटेड रहें

भोजन को ढककर रखें

पानी को ढककर और 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 की पहचान करें



रोक-थाम

हेल्पलाइन 112





दस्त से बचाव के लिए ओ आर एस 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
मिलाएं, ढककर 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 ओआरएस का सेवन करें

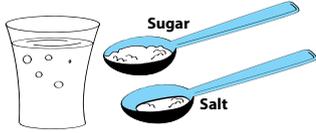


24 घंटे के बाद अप्रयुक्त ओ आर एस मिश्रण को फेंक दें

स्तनपान जारी रखें

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



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।

हेल्पलाइन 112

