



बाढ़

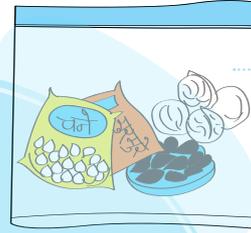


तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें

बाढ़ की चेतावनी सुनते ही भोजन और पीने का पानी तैयार रखें



आसान पहुंच के लिए संग्रहित भोजन और पानी के बारे में जानकारी परिवार के सभी सदस्यों के साथ साझा करें



संदूषण से बचने के लिए सीलबंद पैक में सूखा खाद्य पदार्थ तैयार रखें

बाढ़ की पूर्व तैयारी

आवश्यकतानुसार शिशु आहार, बुजुर्गों और रोगियों के लिए नरम भोजन तैयार रखें

पर्याप्त मात्रा में पेयजल का भंडारण करें



हेल्पलाइन 112



बाढ़



तैयार रहें • सावधानियां बरतें • सुरक्षित रहें



सुरक्षित भोजन खाएं: संदेह हो तो उसका सेवन न करें

जहां तक संभव हो ताजा,
संतुलित और गर्म पका
हुआ भोजन खाएं



बासी या बचा हुआ भोजन
न खाएं क्योंकि यह आपको
बीमार कर सकता है



6 माह से कम उम्र
के बच्चों को स्तनपान
कराना जारी रखें



हाइड्रेटेड रहने के
लिए पर्याप्त मात्रा
में पानी पिएं

विविध और स्थानीय
रूप से उपलब्ध खाद्य
पदार्थों का सेवन करें

बच्चों, गर्भवती महिलाओं,
मरीजों और बुजुर्गों की
पोषण संबंधी आवश्यकताओं
का विशेष ध्यान रखें

6 माह से अधिक उम्र
के बच्चों को स्तनपान
के साथ पूरक आहार
देना भी जारी रखें

हेल्पलाइन 112



112

