



ডায়রিয়া !

ডায়রিয়া প্রতিরোধে করণীয়ঃ



স্যানিটেশন

স্যানিটারী/স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার করুন, শিশুর মলও পায়খানায় ফেলুন

নিরাপদ পানি

পানসহ পরিবারের সকল কাজে টিউবওয়েলের নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে পানি ফুটিয়ে পান করুন



হাত ধোয়া

খাওয়ার আগে, পায়খানার পর ও খাবার পরিবেশনের পূর্বে সাবান দিয়ে ভাল করে দু'হাত ধুয়ে নিন



খাবার

খোলা ও বাসি খাবার পরিহার করুন। মাছি, ধূলা-বালি ইত্যাদি থেকে খাবার ঢেকে রাখুন

ডায়রিয়া হলে-

স্যালাইন

রোগীকে বারে বারে খাবার স্যালাইনসহ তরল খাবার খাওয়ান এবং শিশুর ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ মতে জিংক ট্যাবলেট খাওয়ান



খাবার

রোগীকে স্বাভাবিক ও পুষ্টিকর খাবার খেতে দিন



মায়ের বুকের দুধ

শিশুকে মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি খাবার স্যালাইন খাওয়ান

ডায়রিয়া বেশী হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন বা নিকটস্থ হাসপাতালে যান



স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

