

যতক্ষণ ডায়রিয়া ততক্ষণ স্যালাইন পাশাপাশি দিন  
জিংক ট্যাবলেট ১টা করে প্রতিদিন-অবশ্যই ১০ দিন



## ডায়রিয়া চিকিৎসায় জিংক ব্যবহার করলে কী হয়?

- ✓ ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হওয়া কমে যায়।
- ✓ শিশুর রোগ দ্রুত ভালোর দিকে যায়।
- ✓ পরবর্তীতে শিশুর ডায়রিয়াতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়।

আইএমসিআই, ডিজিএইচএস এর পক্ষে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট ইনিশিয়েটিভ এর সহায়তায় প্রকাশিত ও প্রচারিত

Design & Printing: Real Priming & Advertising



৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায়  
'ওআরএস' এর সাথে জিংক ডিস্‌পারসিবল ট্যাবলেটের ব্যবহার



১০  
টা  
১০  
দিন

যতক্ষণ ডায়রিয়া ততক্ষণ স্যালাইন  
পাশাপাশি দিন জিংক ট্যাবলেট  
১টা করে প্রতিদিন - অবশ্যই ১০ দিন



## জানতে হবে - জানাতে হবে

### ডায়রিয়া কি?

২৪ ঘণ্টায় ৩ (তিন) বা তারও বেশি বার পাতলা পায়খানা হওয়াকে ডায়রিয়া বলে।

### ডায়রিয়াতে শরীরে কী সমস্যা হয়?

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুর শরীর থেকে পানি ও লবণ বের হয়ে যাওয়ার ফলে শিশুর পানিসম্বলতা দেখা দেয়। সঠিক চিকিৎসা না করলে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।

### ডায়রিয়া চিকিৎসায় জিংক কীভাবে কাজ করে?

- ডায়রিয়ার তীব্রতা কমায় ও ডায়রিয়া দ্রুত সারায়।
- আন্ত্রিক কোষসমূহের ডায়রিয়াজনিত ক্ষতকে দ্রুত সারিয়ে তোলে।
- অন্ত্রের পানি ও খনিজ লবণ শোষণ ক্ষমতা বাড়ায়।
- শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।

### ডায়রিয়া চিকিৎসায় কী মাত্রায় (ডোজে) জিংক ব্যবহার করতে হবে?

- ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুর জন্য জন্য ২০ মি.গ্রা. জিংক (ডিসপারসিবল) ট্যাবলেট প্রতিদিন ১টি করে ১০ দিনে মোট ১০টি ট্যাবলেট।

### দিনে কতবার জিংক ট্যাবলেট খাওয়াবেন?

- দিনে মাত্র একবার জিংক ট্যাবলেট খাওয়াবেন।

### ডায়রিয়া চিকিৎসার জন্য শিশুকে কখন ওআরএস (ORS) এবং জিংক খাওয়ানো শুরু করা উচিত?

#### ওআরএস (ORS) খাওয়ানোর নিয়ম

- আধা লিটার ১/২ পরিষ্কার পানি জগ অথবা পাত্রে নিয়ে তার মধ্যে এক প্যাকেট ওআরএস মিশাতে হবে।
- দুই বছরের নিচে শিশুদেরকে প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে ৫০-১০০ মিলি অথবা ১০-২০ চা চামচ ওরস্যালাইন খাওয়াতে হবে।
- দুই বছরের উর্ধ্বে শিশুদেরকে প্রতিবার পাতলা পায়খানার পরে ১০০-২০০ মিলি অথবা ২০-৪০ চা চামচ ওরস্যালাইন খাওয়াতে হবে।
- শিশুর ডায়রিয়া শুরু হওয়ার সাথে সাথেই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব খাবার স্যালাইন এবং জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানো শুরু করা উচিত।

### শিশুকে জিংক ট্যাবলেট খাওয়ালে স্যালাইন খাওয়াতে হবে কি?

- শিশুর পাতলা পায়খানা বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত অবশ্যই খাবার স্যালাইন পানিসম্বলতা পূরণ করে, জিংক পানিসম্বলতা পূরণ করে না। শিশুর ডায়রিয়া বন্ধ হয়ে যাবার পর পানিসম্বলতার চিহ্ন না থাকলে আর খাবার স্যালাইন খাওয়ানোর প্রয়োজন নেই তবে জিংক ট্যাবলেট ১০ দিন পর্যন্ত খাওয়াতে হবে।

### বমি বা অন্য কোনো কারণে শিশু গোলানো জিংক ট্যাবলেট ফেলে দিলে কী করবেন?

- ডায়রিয়ার সাথে যদি বমি থাকে তাহলে বমি বন্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন এবং পরদিন থেকে জিংক খাওয়ানো শুরু করুন। অন্যদিকে জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানোর সাথে সাথে যদি বমি হয়, অপেক্ষা করুন; এক ঘণ্টার মধ্যে যদি আর বমি না হয়, পুনরায় আর একটি জিংক ট্যাবলেট খেতে দিন বা বমির প্রবণতা বন্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করে জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানো শুরু করুন। অন্য কোনো কারণে ওষুধ খাওয়াতে ব্যর্থ হলে, যেমন- শিশু মুখ থেকে ওষুধ ফেলে দিলে তাকে আর একটি ট্যাবলেট খেতে দিন। তবে পূর্ণ ১০ দিন জিংক ট্যাবলেট খাওয়ানো সম্পন্ন করতে হবে।

### যদি জিংক ট্যাবলেটের ১০ দিন কোর্স শেষ করার পর পরই শিশুর পুনরায় ডায়রিয়া হয় তবে দ্বিতীয়বার জিংক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে কি?

- শিশুর ডায়রিয়া হলেই খাবার স্যালাইন ও জিংক খাওয়াতে হবে। সব সময়ই মোট ১০ দিনের কোর্স সমাপ্ত করতে হবে। জিংকের ১০ দিনের কোর্স শেষ হওয়ার সাথে সাথে আবারও ডায়রিয়া হলে পুনরায় ১০ দিন জিংক খাওয়ানো সম্পূর্ণ নিরাপদ।

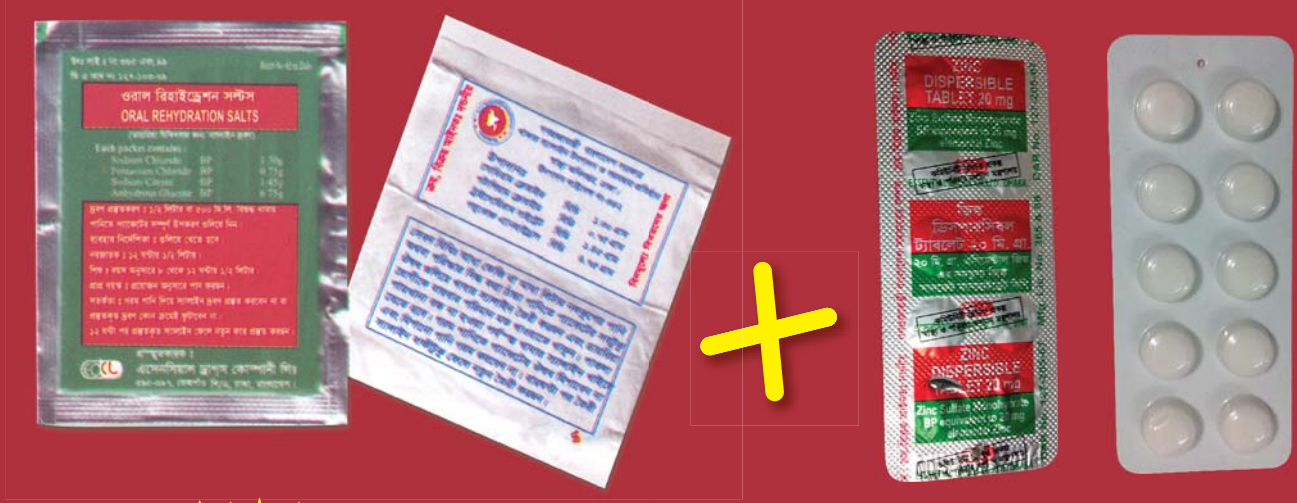
## আপনাদের কাছে সামাজিক প্রত্যাশা ও পরামর্শ

- ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের ডায়রিয়া ব্যবস্থাপনায় খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি জিংক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে।
- শিশু ডায়রিয়া আক্রান্ত হলে প্রতিবার ওআরএস এর সাথে ১০ দিন ১০টি জিংক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে। ডায়রিয়া বন্ধ হলেও ১০ দিন জিংক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে।
- ০-৬ মাস বয়সী শিশুদের ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে মায়ের দুধ চালিয়ে যাওয়ার এবং বারবার ও বেশি সময় ধরে মায়ের দুধ খাওয়ানো পরামর্শ দিবেন।
- ডায়রিয়া চিহ্নিত করার পর সঠিকভাবে ওআরএস এবং জিংক বিনামূল্যে প্রাপ্তিস্থান যথাক্রমে- কমিউনিটি ক্লিনিক, ইউনিয়ন স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ কেন্দ্র, উপ স্বাস্থ্য কেন্দ্র, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স জেলা সদর হাসপাতাল ইত্যাদি সম্পর্কে পরামর্শ দিবেন। এছাড়া ঔষধের দোকানে জিংক ট্যাবলেট কিনতে পাওয়া যায়।
- ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুর ডায়রিয়ার পরিমাণ বেড়ে গিয়ে পানি সম্বলতার লক্ষণ দেখা দিলে সাথে সাথে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রের যাওয়ার পরামর্শ দিবেন।

যতক্ষণ ডায়রিয়া ততক্ষণ স্যালাইন পাশাপাশি দিন  
জিংক ট্যাবলেট ১টা করে প্রতিদিন-অবশ্যই ১০ দিন



# ডায়রিয়া চিকিৎসায় জিংক ট্যাবলেট খাওয়ান



১০টা  
১০ দিন

যতক্ষণ ডায়রিয়া ততক্ষণ স্যালাইন  
পাশাপাশি দিন জিংক ট্যাবলেট  
১টা করে প্রতিদিন-অবশ্যই ১০ দিন



একটি চামচে জিংক ট্যাবলেট রাখুন



কয়েক ফোটা নিরাপদ পানি চামচে ঢালুন



শিশুকে সবটুকু গোলানো ওষুধ খাওয়ান

জিংক ট্যাবলেট  
খাওয়ানোর পদ্ধতি



ট্যাবলেটটি সম্পূর্ণ গলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন



Foreign Affairs, Trade and  
Development Canada

 Micronutrient  
Initiative