

बारिश के लिए तैयार रहें

बारिश के दौरान स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने के 5 उपाय

1 सूखा रहने की कोशिश करें

छाता या रेनकोट साथ रखें, फिसलने से बचने के लिए रबर के जूते, चप्पल पहनें, और जल्दी सूखने वाले पॉलिएस्टर या नायलॉन के कपड़े पहनें। आपात स्थिति के लिए अतिरिक्त कपड़े रखें।



2 संक्रमण से बचें

साफ, उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए घर का बना खाना खाएं।



3 संक्रमण के खिलाफ अपने शरीर की सुरक्षा को मजबूत करें।

अदरक, तुलसी, पुदीना या हल्दी जैसे जड़ी-बूटियों और मसालों के साथ चाय पिएं, और गर्म सूप पिएं। ओआरएस(ORS) की बोतल तैयार रखें (1 लीटर साफ पानी में 6 चम्मच चीनी और 1/2 चम्मच नमक मिलाएं)।



4 अपने घर की सुरक्षा करें

अपने घर की छत और दीवारों के रिसाव को ठीक करें और अच्छी नालियां बनाये ताकि आपके घर में पानी न घुसे। घर को सूखा और हवादार रखें ताकि फफूंद और कवक न पनपे।



5 पानी को स्थिर न होने दें

रुका हुआ पानी मच्छरों और अन्य रोगवाहकों के लिए प्रजनन स्थल है। यदि आप देखते हैं कि जमे हुए पानी को साफ नहीं किया जा रहा है तो अपने स्थानीय अधिकारी से संपर्क करें। इसके अलावा, मच्छरों से खुद को बचाने के लिए मच्छरदानी या मच्छर भगाने वाली दवाओं का उपयोग करें।



कदम उठाए | मदद लें |

रोग

बारिश के दौरान जलजनित और कीटजनित रोगों का खतरा बढ़ जाता है जो बैक्टीरिया, वायरस, पिस्सू या मच्छरों द्वारा फैलते हैं।



इनमें से कुछ रोग हैं: **डेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया, डायरिया, हैजा, टाइफॉइड**

लक्षण

इन रोगों की शुरुआत कुछ सामान्य लक्षणों से पहचानी जा सकती है :

बुखार, शरीर या मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, सांस लेने में तकलीफ, भ्रम, भटकाव, उल्टी, पतले मल, मतली, निर्जलीकरण, शरीर में ऊर्जा और भूख की कमी।



कार्रवाई

यदि आपको इन रोगों से संबंधित लक्षण दिखें और वे 4 दिनों से अधिक समय तक बने रहें, तो तुरंत अपने नजदीकी आशा कार्यकर्ता या प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें। समय पर इलाज न मिलने पर ये रोग जानलेवा हो सकते हैं।



इन श्रेणियों की सुरक्षा को महत्व दें |



बुजुर्ग



शिशु और बच्चे



गर्भवती महिलाएं



बाहरी कार्यकर्ता: स्ट्रीट वेंडर्स, निर्माण श्रमिक, किसान, मछुआरे, आदि।



विकलांग व्यक्ति



लम्बे समय या कठिन बीमारी से जूझ रहे लोग



कोई भी अन्य सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक अल्पसंख्यक जिन्हें आपकी समझ के अनुसार मदद की जरूरत है।

✉ अधिक सहायता या पूछताछ के लिए, हमसे संपर्क करें contactus@catalysts.org पर।

याद रखें, तैयारी ही कुंजी है

