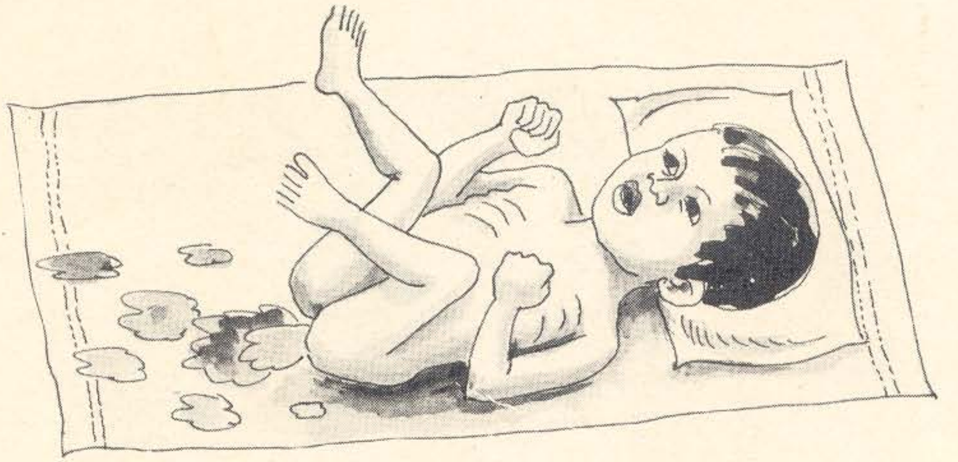
अतिसार

डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ हेल्थ सर्विसेस
डायरियल डीसीझेस कंट्रोल सेल
निर्माण भवन, नवी दिल्ली

अतिसार म्हणजे काय?

जेव्हा एखाद्या व्यक्तीस वारंवार पातळ शौचास होते तेव्हा ती अतिसाराची स्थिति समजावी. यालाच ओकारीची व विष्ठेतून रक्त जाण्याची जोड मिळू शकते.



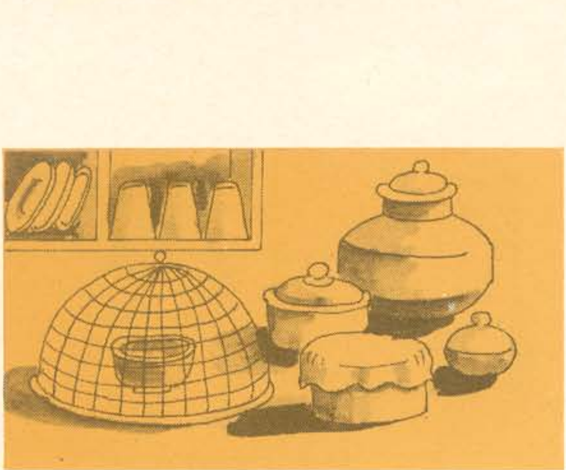
अतिसार धोक्याचा कसा ?

पुनः पुनः पातळ शौचास झाल्याने शरीरातून मोठ्या प्रमाणावर पाणी व मीठ बाहेर टाकले जाते. असेच सतत चालू राहिल्यास लहान मुलाचे मरणहि ओढवू शकते.

विशेषतः ५ वर्षापेक्षा कमी वय असलेल्या मुलांसाठी तर अतिसार जास्तच धोक्याचा ठरतो.

अतिसारास प्रतिबंध कसा करावा ?

१. स्वयंपाक करण्यापूर्वी, जेवण वाढण्याअगोदर, तसेच, खाण्यापूर्वी व शौचास जाऊन आल्यानंतर हात, साबण व पाणी लावून स्वच्छ धुवावेत.
२. माश्यांना प्रतिबंध करण्यासाठी अन्नपदार्थ झाकून ठेवावेत.
३. पिण्यासाठी व स्वयंपाकाकरीता स्वच्छ गाळलेले पाणी वापरावें.
४. घर व परिसर स्वच्छ ठेवावा.



अतिसार झालेल्या रुग्णाची कशी काळजी घ्यावी?

खालील द्रवपदार्थ जास्त प्रमाणांत वापरावेत. जसे-ओल्या नारळाचे (शहाळयाचे) पाणी, कमी पत्ती वा पावडर घातलेला चहा, लस्सी, फळांचा रस, लिंबूपाणी, मीठ व साबण यांचे मिश्रण, पेज (तांदळांच धुणं) वगैरे!

★ रुग्णास ओकाऱ्या होऊं लागल्या तरीदेखील त्यास पिण्यास द्रवपदार्थ देण्याचे थांबवूं नये; तथापि, त्याचे प्रमाण कमी करावे व थोडयाथोडया अंतराने पण वारंवार देत राहावेत.

★ रुग्णाची स्थिति न सुधारल्यास, सल्ल्यासाठी आणि प्यावयाच्या रिहायड्रेशन सोल्यूशन (O. R. S.) करीता ग्रामीण आरोग्य मार्ग दर्शकाशी संपर्क साधा.

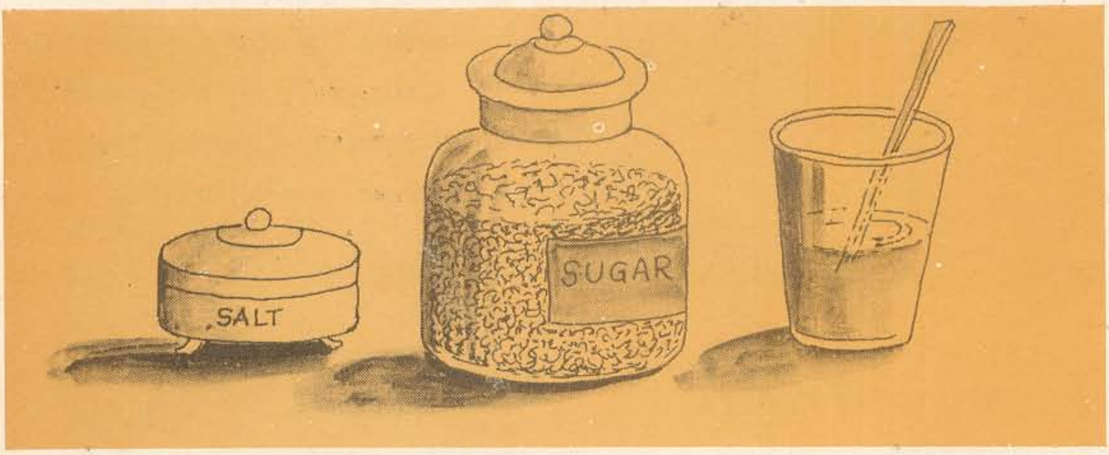
★ तान्हया मुलांना अंगावर पाजण्याचे कामहि सुरूच ठेवावे.

★ बाकी सर्वांना नेहमीचें जेवण चालूं ठेवावे.

कृपया लक्षांत ठेवा–

- अतिसारास प्रतिबंध करतां येतो.
- व्यक्तिगत व घरगुती स्वच्छतेमुळे अतिसारास प्रतिबंध करता येतो.
- लहान मुलास अतिसार झाल्यास त्याला अधिक द्रवपदार्थ पाजावेत.
- रुग्णाचें जेवण थांबवूं नये; किंबहुना जास्तीच द्यावें.
- जास्त माहितीकरीता आपल्या गांवाचा आरोग्यदर्शक बहुविध कार्यकर्ता, वैद्यकीय अधिकारी, प्राथमिक आरोग्य केंद्र इत्यादींशी संपर्क साधावा.
- कोणत्याहि प्रकारच्या मार्गदर्शनासाठी येथेहि लिहावें–

डायरियल डिसीझेस कंट्रोल सेल
डायरेक्टोरेट जनरल ऑफ हेल्थ सर्विसेस
रुम नं. ५५०, 'ए' विंग, निर्माण भवन, नवी दिल्ली



Designed and produced by Directorate of Advertising and Visual Publicity, Ministry of Information and Broadcasting, Govt. of India for and on behalf of Directorate General of Health Services, New Delhi and printed at India Offset Press, A-1 Mayapuri, New Delhi-110064

No. 5/3/86-PPIV Marathi 1,81,000 March 1987