



सार्वजनिक स्वास्थ्य सलाह गर्मी को मात दें

कर
क्या



पानी एवं तरल पदार्थों
का सेवन करें



सीधी धूप को रोकें



शरीर को ढकें, ढीले एवं
हल्के रंग के कपड़े पहनें



दिन में 12 से 4 बजे तक
घर पर ही रहें

नहीं
कर
क्या



अनावश्यक दिन में 12 से
4 बजे तक धूप में जाने से बचें



धूप में भारी कार्य न करें



धूप में बच्चों और पालतू जानवरों
को गाड़ी में अकेला ना छोड़ें



शराब, चाय, कॉफी उच्च शर्करा पेय और
गैस मिश्रित पेय पदार्थों का सेवन न करें



दोपहर में 2 बजे से 4 बजे
के बीच में खाना बनाने से बचें



धूप में नंगे पैर ना घूमें



लोग जो ज्यादा जोखिम पर हैं



जनहित में जारी
जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
निदेशालय स्वास्थ्य सवाएं एवं दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली



Handwritten signature.

Handwritten signature.

641c



बच्चे तो गर्मी में खेलेंगे जनाब, पर तेज़ धूप/लू ना करें उनका मज़ा ख़राब

गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण ।

 बेहोशी	 मांसपेशियों में जकड़न	 मिर्गी / दौरा पड़ना	 बिड़बिड़ापन	 सिर दर्द	 अधिक पसीना आना
 कमजोरी / चक्कर आना	 बेतुकी बातें करना	 सांस और दिल की धड़कन तेज़ होना	 मतली और उल्टी	 नींद से जागने में कठिनाई या नींद ना खुलना	 शरीर का तापमान 105°F (40.5°C) या उससे अधिक होना

सतर्क रहें जब बच्चे ।

 घूप में पैदल चले या साइकिल चलाएं	 स्कूल असेंबली में हो	 घूप में नंगे पांव खेले
--------------------------------------	--------------------------	----------------------------

प्राथमिक चिकित्सा के उपाय ।

 बच्चे को तुरंत अंदर या छांव में लाएं	 बच्चों के कपड़ों को जहां तक हो सके ढीला कर दें	 पैरों को थोड़ा सा ऊंचा करके लेटाएं	 पंखे के इस्तेमाल से हवा के प्रवाह को तेज़ करें
 नल के पानी से पोंछें या छिड़काव करें	 यदि बच्चा सतर्क या होश में है तो उसे तुरंत शीतल पेय जल पिलाएं	 अगर बच्चे को उल्टियां हों, तो उसे करवट के बल लिटाएं ताकि गले में कुछ ना फँसे	 बेहोशी की हालत में उसे कुछ भी खाने पीने को ना दें

बचाव ।

 पर्याप्त तरल पदार्थों को लें	 अपने आपको अच्छे से ढकें	 घूप में खेलना	 गाड़ी लॉक ना करे जब बच्चे गाड़ी में हों
----------------------------------	-----------------------------	-------------------	---

यदि आपके बच्चे में कोई भी गंभीर लक्षण है तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं या एम्बुलेंस को (बुलाएं) कॉल करें



अतिरिक्त सहायता के लिए



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम स्वास्थ्य सेवाएं निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली



राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा, दिल्ली सरकार



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन



हम पर ना पड़े भारी, गर्मी वाली बीमारी



सतर्क रहें, बीमारी के लक्षणों को याद रखें और
सावधानी बरतें



गर्मी, लाल और
सुखी त्वचा



शरीर का तापमान
 $\geq 40^\circ$ सेल्सियस या
 104° फारेनाइट



मतली या
उल्टी



बहुत तेज
सिर दर्द



मांसपेशियों में
कमजोरी या
ऐठन



सांस फूलना या
दिल की धड़कन
तेज होना



घबराहट होना,
चक्कर आना, बेहोशी और
हल्का सिरदर्द

यदि आप या अन्य कोई अस्वस्थ महसूस करें तो



तुरंत पानी का
सेवन करें



किसी छायादार
एवं ठंडी जगह
पर आराम करें



अगर हो सकें तो
ठंडे पानी से नहा लें

डॉक्टर के पास जाएं या एम्बुलेंस को कॉल करें



घूँप एवम् गर्मी में
ऐठन एक घंटे से
ज्यादा रहती है



बेहोशी



शरीर का तापमान
 $\geq 40^\circ$ सेल्सियस या
 104° फारेनाइट से ज्यादा



लक्षणों का
गंभीर होना



अतिसंवेदनशील लोग



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
स्वास्थ्य सेवाएं निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली

—

—

—

6710



SAFEGUARD WORKERS FROM THE HEAT



Cool drinking water facility



Timely medical care



Frequent breaks in comfortable rest area



Cool and comfortable area for child care



Insulate and shield hot equipment



Assign additional workers or slow down work pace

If symptoms persist, immediately visit the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD

[Handwritten signatures]



FIRST AID MEASURES

If you feel dizzy or uneasy



Drink water
to rehydrate



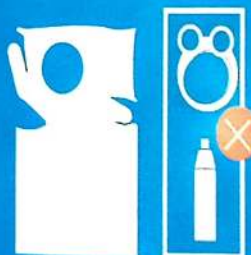
Move to a cooler
place immediately



Loosen clothes
if possible



Sponge
with water



If unconscious do not
forcefeed or give water

If symptoms persist, immediately visit
the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD



SYMPTOMS OF HEAT-RELATED ILLNESSES



Acts or
talks confused



Nausea and
vomiting



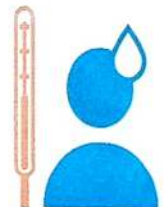
Increased sweating
and thirst



Muscle cramps



Fainting,
weakness,
dizziness



Body temperature
rises to 40.5°C (105°F)
or higher

If symptoms persist, immediately visit
the nearest health centre or call an ambulance



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD

—

—

—

—

59/c

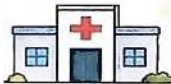


ORS SAVES LIVES

Keep Your Child Safe from Diarrhoea

THE FOUR RULES OF HOME TREATMENT

Always Remember:

- 1 Give extra fluids — as much as the child will take 
- 2 Give zinc as advised by a health worker 
- 3 Continue feeding and breastfeeding 
- 4 Know when to return to the health facility (follow-up or danger signs) 



HOW TO PREPARE ORS (Oral Rehydration Solution)

- Step 1 – Wash Hands**
Wash your hands with soap and clean water.
- Step 2 – Empty Packet**
Pour the entire ORS packet into a clean container.
- Step 3 – Add Water**
Add 1 litre of clean drinking water (or the amount written on the packet).
- Step 4 – Mix Well**
Stir until all powder dissolves completely.
- Step 5 – Taste Check**
ORS should taste like tears (not too salty, not too sweet). Throw away leftover ORS after 24 hours.



HOW TO GIVE ORS TO A CHILD

- Give 1 teaspoon every 1–2 minutes
- Older children: give small sips every 1–2 minutes
- If the child vomits: Wait 10 minutes, then continue more slowly
- Continue breastfeeding between ORS



HOW MUCH ORS TO GIVE

During diarrhoea (after each loose stool)



- Under 2 years: 50–100 ml



- 2 years and older: 100–200 ml

Continue giving ORS until diarrhoea stops.

IMPORTANT FOR CAREGIVERS



- Always keep 2 ORS packets at home



- Give frequent small sips from a cup



- Continue extra fluids until diarrhoea stops



SEEK MEDICAL HELP IMMEDIATELY IF:

- Child cannot drink or breastfeed
- Vomits everything

Small steps. Big difference.



National Program for Climate Change and Human Health
Directorate General of Health Services, GNCTD

(Handwritten signatures)



ORS + जिंक = स्वस्थ बच्चा

"दस्त से बच्चे को बचाएं, सही देखभाल अपनाएं"

घर पर उपचार के
चार महत्वपूर्ण नियम

- 1 अधिक से अधिक तरल दें
इतना दें जितना बच्चा ले सके।
- 2 स्वास्थ्यकर्मी की सलाह के अनुसार
जिंक दें।
- 3 खाना खिलाना और स्तनपान
जारी रखें।
- 4 जानें कब स्वास्थ्य केंद्र वापस जाना
है। फॉलो-अप या खतरे के लक्षण
होने पर तुरंत।



थोड़ी सी देखभाल आज,
स्वस्थ जीवन कल।

ORS कैसे तैयार करें?

चरण 1- हाथ धोएं
साबुन और साफ पानी से हाथ धोएं।
चरण 2- पैकेट खाली करें
ORS का पूरा पैकेट एक साफ बर्तन में डालें।
चरण 3- एक लीटर साफ पेयजल मिलाएं
(या पैकेट पर लिखी मात्रा के अनुसार)।
चरण 4- अच्छी तरह मिलाएं
चम्मच से चलाएं जब तक पूरा पाउडर घुल न जाए।
चरण 5- स्वाद जांचें
ORS का स्वाद औसू जैसा हो
(न ज्यादा खारा, न ज्यादा मीठा)।
ORS का घोल 24 घंटे के अंदर इस्तेमाल करें
यदि निर्धारित समय में इस्तेमाल ना कर पाए तो
घोल को फेंक दें।



बच्चे को ORS कैसे दें?

- 1 चम्मच ORS हर 1-2 मिनट में दें।
- बड़े बच्चे को छोटे-छोटे घूंट हर
1-2 मिनट में दें।
- यदि बच्चा उल्टी करे: 10 मिनट रुकें,
फिर धीरे-धीरे देना शुरू करें।
- स्तनपान बच्चे को दे के बीच-बीच में
जारी रखें।



कितना ORS दें?

दस्त के दौरान
(हर पतले दस्त के बाद)



2 वर्ष से कम उम्र:
50-100 ml



2 वर्ष या अधिक उम्र:
100-200 उम्र

ORS तब तक देते रहें
जब तक दस्त बंद न हो जाए।

देखभाल करने वालों के लिए महत्वपूर्ण बातें



- हमेशा घर पर 2 ORS
पैकेट रखें।



- कप से बार-बार थोड़े-
थोड़े घूंट पिलाएं।



- दस्त बंद होने तक अधिक
तरल देते रहें।



तुरंत चिकित्सा सहायता लें यदि:

- बच्चा भी नहीं खा रहा है या स्तनपान नहीं कर पा रहा है।
- बच्चा बार-बार उल्टी करके सब कुछ निकाल दे रहा है।

छोटे कदम, बड़ा असर - आज सही देखभाल, कल स्वस्थ भविष्य!



जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम
निदेशालय स्वास्थ्य सेवाएं एवं दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली