সত্যমেব জয়তে

স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰালয়
ভাৰত চৰকাৰ

Help us to help you

গৰমৰ পৰা ৰক্ষা পাওক

শিশু 'লু'ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ আগতীয়া লক্ষণসমূহৰ কিদৰে পৰিচালনা কৰিব

পাঁচ বছৰতকৈ কম বয়সীয়া শিশুৰ ঘাম কম ওলায় আৰু তেওঁলোক গৰম পৰিৱেশৰ সৈতে সোনকালে অভ্যস্ত হ'ব নোৱাৰে। সেয়ে বহুত সময়লৈকে ৰ'দত থাকিলে শিশুৰ শৰীৰত সাধাৰণৰ পৰা গম্ভীৰ লক্ষণে দেখা দিব পাৰে।

শিশু 'লু'ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হ'লে কি কৰিব লাগে জানো আহক

অতি শীঘ্ৰে

1. শিশুটিক ঠাণ্ডা ছাঁ পৰা ঠাইলৈ লৈ যাওক।
2. পিন্ধি থকা কাপোৰ ঢিলা কৰি দিয়ক।
3. ঠাণ্ডা পানীৰে শৰীৰটো মচি দিয়ক।
4. পানী, ফলৰ ৰস, নিমখ আৰু চেনী মিহলোৱা পানী, নেমুৰ চৰবত অথবা অ'.আৰ.এছৰ ঘোলৰ দৰে তৰল পদাৰ্থ খাবলৈ দিয়ক।

প্ৰতি ৪ ঘণ্টাৰ মূৰত দিব লগীয়া পৰিমাণ

৬ মাহৰ পৰা ১ বছৰ	২ৰ পৰা ৩ গিলাছ
১ৰ পৰা ২ বছৰ	৩ৰ পৰা ৪ গিলাছ
২ৰ পৰা ৫ বছৰ	৪ৰ পৰা ৬ গিলাছ

যদি শিশুটো অৱশ হৈছে অথবা মূৰ্চা গৈছে অথবা শিশুটিৰ বমি হৈছে, তেন্তে

1. তাক তৰল পদাৰ্থ খাবলৈ নিদিব।
2. শিশুটিক একাটি কৰি শুৱাই দিয়ক আৰু ডিঙিটো পিছফাললৈ টানকৈ ৰাখক।

যদি শিশুটি ফিট হৈ গৈছে, তেন্তে

1. শিশুটিক একাটি কৰি শুৱাই দিয়ক।
2. যদি মুখৰ পৰা অলপ অলপকৈ ফেন ওলাইছে, অথবা ভোভোঁৱাইছে, তেন্তে সেয়া পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে মচি দিয়ক।
3. শিশুটিৰ চকুকেইটা পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে ঢাকি দিয়ক।
4. জিভাত কামোৰ খোৱাৰ পৰা বচাবলৈ দাঁত দুপাৰিৰ মাজত এখন পৰিস্কাৰ কাপোৰ ভৰাই দিয়ক।
5. যদি শিশুটি হুঁচত আছে, তেন্তে, তেওঁক এক-চতুৰ্থাংশ গিলাছ পানীত এচামুচ চেনি মিহলাই খাবলৈ দিয়ক।

শিশুটিক অতি শীঘ্ৰে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ লৈ যাওক।