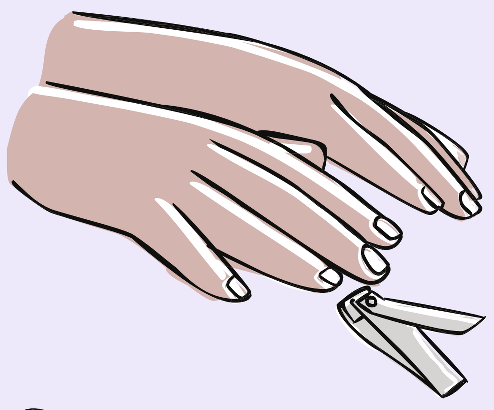
कृमि से छुटकारा, सेहतमंद भविष्य हमारा

क्या आप जानते हैं कि कृमि संक्रमण से बच्चों में:

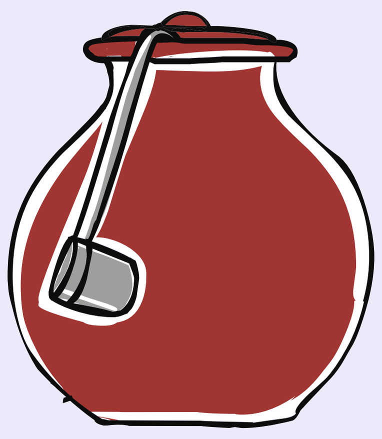
- कुपोषण और खून की कमी होती है, जिसके कारण हमेशा थकावट रहती है
- संपूर्ण शारीरिक और मानसिक विकास में बाधा आ सकती है

कृमि संक्रमण से बचाव के लिए ध्यान दें

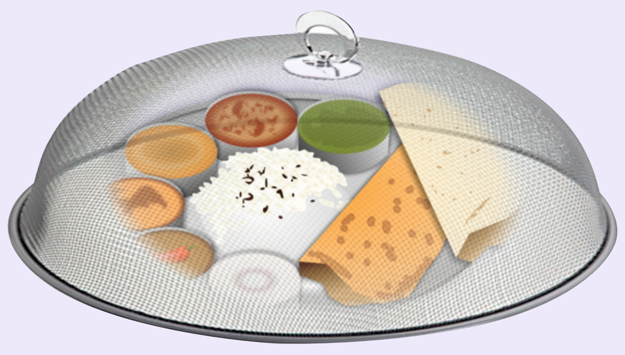
नाखून साफ और छोटे रखें



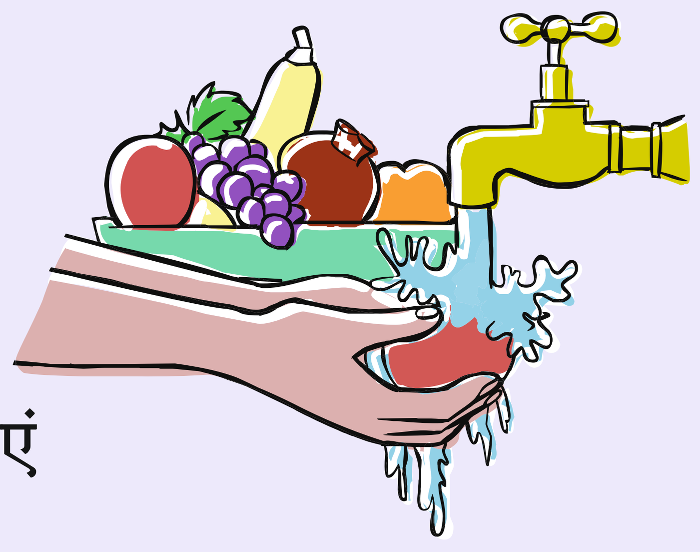
हमेशा साफ पानी पीएं

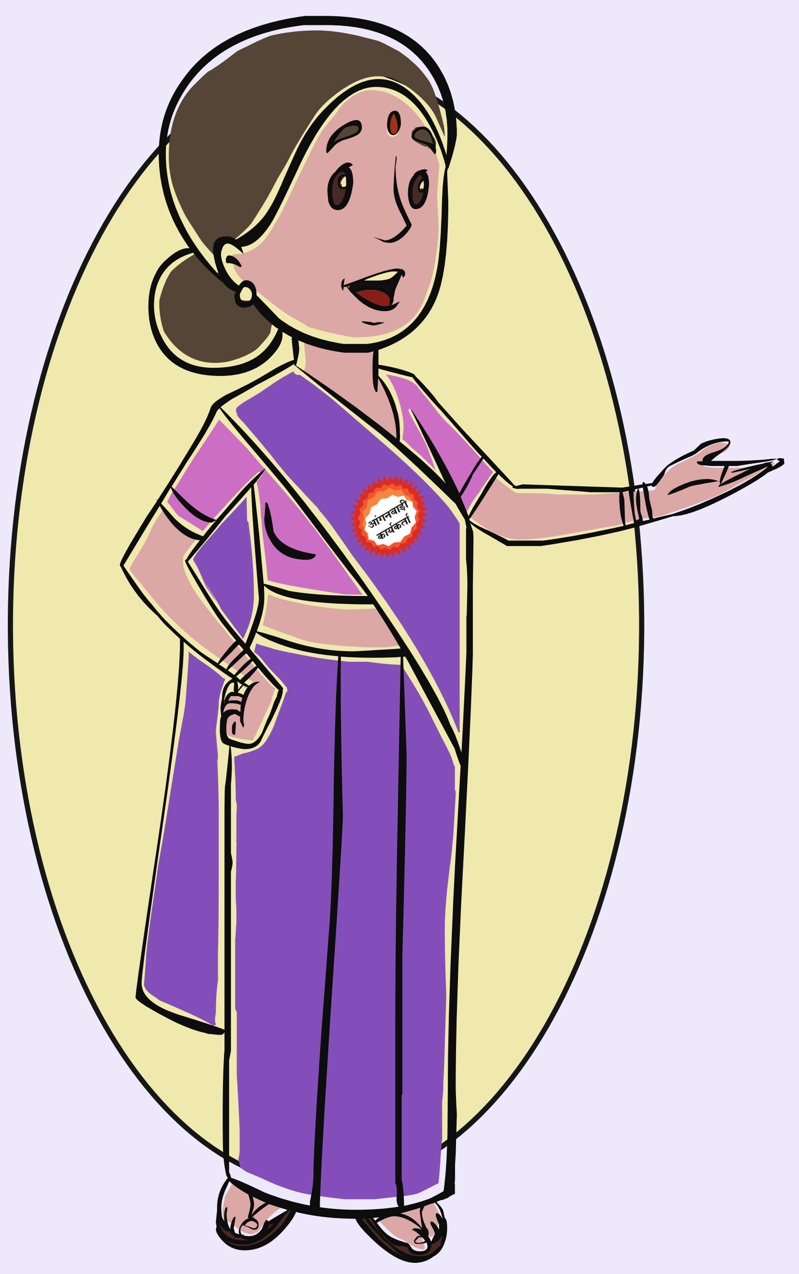


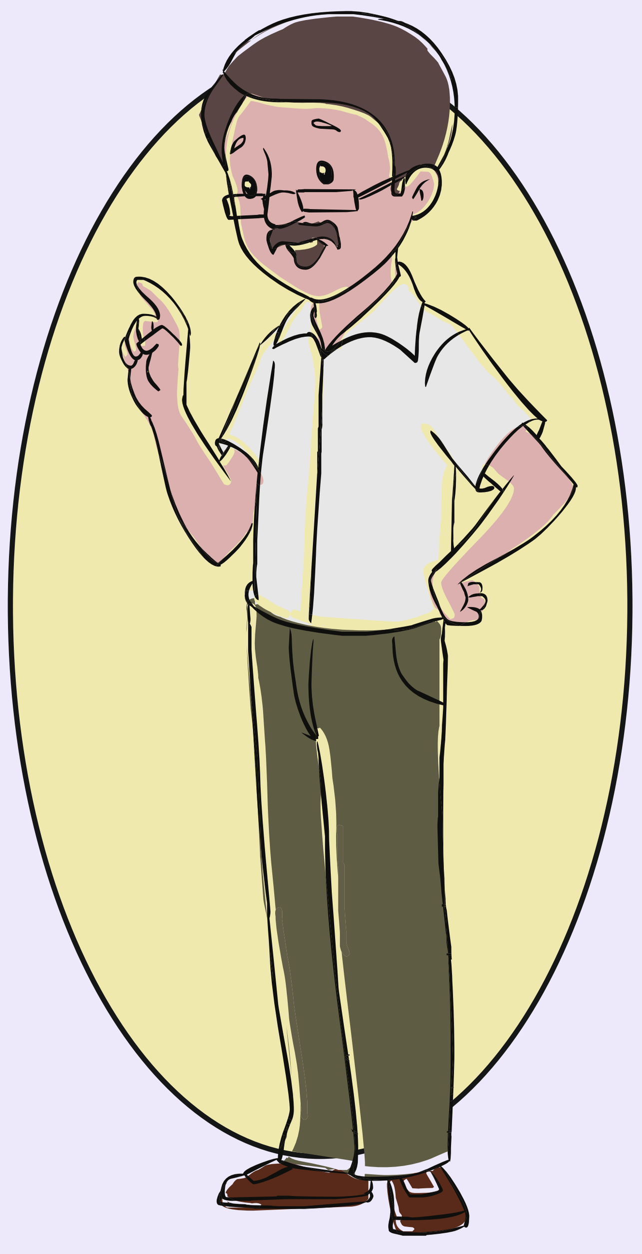
खाने को ढ़क कर रखें



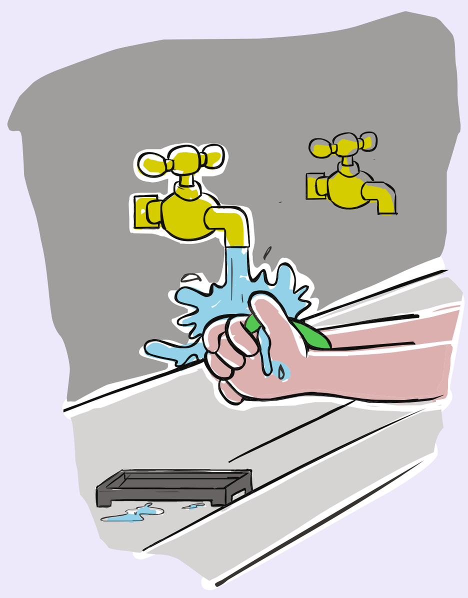
साफ पानी से फल व सब्ज़ियाँ धोएं







अपने हाथ साबुन से धोएं, विशेषकर खाने से पहले और शौच जाने के बाद



आस पास सफ़ाई रखें

जूते पहनें

खुले में शौच ना करें, हमेशा शौचालय का प्रयोग करें

29 अगस्त 2019 – राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस

ध्यान दें:

- 1–19 साल के सभी बच्चों को 29 अगस्त 2019 को नज़दीकी आंगनवाड़ी केन्द्रों और स्कूलों में कृमि नियंत्रण की दवाई निःशुल्क खिलवाएं।
- जो बच्चे छूट गए हैं उन्हें मॉप-अप सप्ताह 30 अगस्त से 4 सितम्बर 2019 के दौरान दवाई जरूर खिलवाएं।
- गैर-पंजीकृत और स्कूल ना जाने वाले बच्चों को भी दवाई आगंनवाड़ी केन्द्रों पर जरूर खिलवाएं।
- यह दवाई बच्चों और बड़ो के लिए सुरक्षित है। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/शिक्षक अपने सामने ही हर बच्चे को दवाई खिलाएं।
- गले में दवाई अटकने से बचाने के लिए बच्चों को हमेशा दवाई चबाकर खाने की सलाह दें। पीने का पानी साथ रखें। बिना चूरा या चबा कर खायी गयी एल्बेंडाजॉल दवाई का प्रभाव महत्वपूर्ण रूप से कम हो सकता है।
- जिन बच्चों की पेट में कृमि होते हैं, उन्हें दवाई खाने पर मामूली प्रतिकूल लक्षण जैसे - जी मिचलाना, पेट में हल्का दर्द, उल्टी, दस्त और थकान महसूस हो सकती है। घबराएं नहीं। प्रतिकूल निति चरणों का पालन करें।
- किसी भी चिकित्सक सहायता के लिए **108** नम्बर पर फोन करें।
- अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की ए.एन.एम/आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से संपर्क करें।