ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

- ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਦਰਸ਼ਾਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦਿੱਤੇ ਲੱਛਣ ਰੋਗੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣ।
- ਦਵਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਾਰ 40 ਦੀਆਂ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਨਿਰੀਆਂ ਜੁਬਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ।
- ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦਵਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਲੈਣ 'ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾ ਲੈਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰੀਬੀ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕ ਕਾਫੂਰ, ਮੈਂਥੋਲ (ਪੂਦਨੇ ਦਾ ਸੱਤ) ਜਿਹੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਗੰਧਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਠੰਡੀ, ਖੁਸ਼ਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਡਾ. ਆਰ.ਕੇ. ਿਨਚੰਦਾ, ਆਈਐਸਐਮ ਅਤੇ (ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ)
ਦੇ ਉੱਪ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (ਐਚ) ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਚਾਲਕ
(ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵਿੰਗ)
ਸੀਐਸਸੀ-ਤੀਜਾ, ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਬੀ-ਬਲਾਕ, ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਲੀ - 110092
ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 2240019/20/22 ਟੈਲੀ-ਫੈਕਸ: 22440021
ਈਮੇਲ: ddhom.delhi@nic.in
ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.delhihomeo.com www.homeo.delhigovt.nic.in

Homoeopathy for Healthy Mother and Happy Child
Multimedia campaign and three tier workshop at national, state and district levels

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
ਲਈ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ
'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਭਿਆਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਅਤੇ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਵਿਵਸਥਾ

ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ
ਟੀਮ ਦਿੱਲੀ - ਸੁਪਣੇ ਕਰੇ ਸਾਕਾਰ

ਆਯੂਰਵੇਦ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ
ਚਿਕਿਤਸਾ, ਯੁਨਾਨੀ, ਸਿੱਧ ਅਤੇ
ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ (ਏਵਾਈਯੂਐਸਐਚ) ਵਿਭਾਗ
ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ
ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਵਿੱਚ
ਸੋਧ ਲਈ ਕੇਂਦਰੀ ਕੌਂਸਲ
(ਏਵਾਈਯੂਐਸਐਚ ਵਿਭਾਗ ਦਾ
ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਸੰਗਠਨ,
ਸੇਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ)

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ

ਬੇਰੋਕ, ਪਤਲੇ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਲ ਨੂੰ ਦਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਸੰਕ੍ਰਮਣ - (ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਰਗੇ ਵਾਇਰਲ, ਬੈਕਟੀਰਿਅਲ, ਪਰਜੀਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ)
- ਕਈ ਭੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ
- ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ "ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ" ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਗੰਭੀਰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਇੱਕ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਆਪਾਤਕਾਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਾਈ ਬ੍ਰੇਨ ਹੈਮਰੇਜ (ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਨੀ) ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਨਿਰਜਲਤ ਬੱਚਾ:

- ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਧੰਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਜਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਾਪਸ ਠਕਿ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।

ਰੋਕਥਾਮ:

- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਪਿਓ।
- ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ।

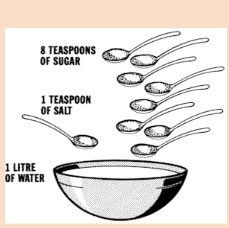
ਫੱਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।

ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਯੋਜਿਤ ਕਰੋ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਓਆਰਐਸ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਘੋਲ ਦਿਓ।
- ਕੇਲਾ, ਚਾਵਲ, ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਟੋਸਟ, ਦਹੀਂ, ਸੂਪ, ਆਦਿ ਜਿਹੇ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਭੋਜਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਨਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਕੈਫੀਨ ਯੁਕਤ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕੋਲਾ, ਕਾਫੀ ਆਦਿ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਚਿਕਨਾਈ ਭਰੇ (ਤੇਲੀ), ਉੱਚ-ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ।



ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

1 ਲੀਟਰ ਜਾਂ 5 ਕੱਪ ਉਬਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਮਕ ਅਤੇ 8 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਚੀਨੀ ਦੇ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਘੁੱਲ ਨਾ ਜਾਣ। ਘੋਲ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਘੋਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਲ ਵਿੱਚ ਲਹੂ ਜਾਂ ਬਲਗਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਦਸਤ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਣ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਲਟੀ, ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਹੋਣ।

ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

'ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ' ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਪਹਿਲੀ ਰੇਖਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਮਾਹਰ ਹੋਮਿਓਪੈਥਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਲੱਛਣ	ਦਵਾ
• ਅਪੱਚ, ਪਤਲਾ, ਹਰਾ ਮਲ • ਮਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਢਿੱਡ ਪੀੜ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ • ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਲ	ਏਥੁਸਾ ਸਾਇਨੈਪਿਅਮ 30
• ਜੂਸ ਵਾਲੇ ਫੱਲ ਜਾਂ ਸੇਬ ਦੇ ਰੱਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਸਤ • ਬਦਬੂਦਾਰ ਆਂਤਵਾਯੂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰਾ, ਪਤਲਾ, ਗਰਮ, ਅਪੱਚ ਮਲ	ਕੈਲਸੀਰੀਆ ਫੋਸਫੋਰਿਕਾ 30
• ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਚਿੜਚਿੜਾ ਅਤੇ ਖਿੱਝੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਇੱਕ ਗੱਲ ਲਾਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ • ਪਤਲੇ, ਹਰੇ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਦਸਤ • ਸਿਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ ਅਉਣਾ	ਕਾਮੋਮਿਲਾ 30
• ਸੱਤੀ ਸਵੇਰੇ ਦਰਦਨਾਕ ਦਸਤ; ਖੱਟੇ ਫੱਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ • ਹਰਾ, ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ, ਭਰਪੂਰ, ਫੁਹਾਰੇ ਵਾਂਗੂ ਮਲ	ਪੋਡੋਫਾਇਲਮ 30
• ਖੱਟੀ ਜਿਹੀ ਬਦਬੂ ਵਾਲੇ ਦਸਤ • ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੂਰੇ ਜਿਸਮ 'ਚੋਂ ਖੱਟੀ ਜਿਹੀ ਬੋ ਆਉਣਾ • ਦਰਦਨਾਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮਲ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਪੀੜ (ਮਲ ਲਈ ਦਰਦਨਾਕ ਜ਼ੋਰ)	ਰ੍ਹੀਅਮ 30
• ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਾ ਪੱਚਣਾ • ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਹੋਣਾ • ਅਪੱਚ ਖੱਟੀ ਜਿਹੀ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਮਲ	ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਆ ਕਾਰਬੋਨਿਕਮ 30

ਪਰਚੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।