

# "Keep your child free from Sickness & Infections"

## Do's & Don'ts

आपली मुले आजारी पडू देऊ नका!

डॉ.शाम भोसले

### ✓ त्यासाठी हे जरूर करा

- ✓ घरगुती पारंपारिक जेवण व आहार: घरच्या सर्वांनी व मुलांनी दररोज घेतलाच पाहिजे.
- ✓ वैयक्तिक स्वच्छता - हात स्वच्छ धुणे, नखे वेळीच कापणे, वगैरे.
- ✓ मुलांचे लसीकरण वेळीच व पूर्णपणे करणे.
- ✓ मुलांचे वार्षिक चेकअप बालरोग तज्ञांकडून करून घेणे , आजारी न पडण्यासाठी काय करावे ते पालकांनी समजावून घेणे.
- ✓ घरात व प्रवासात निर्जंतुक / फिल्टर केलेलेच पाणी अथवा मिनरल वॉटर पिण्यास वापरणे.
- ✓ बाहेरून घरात आल्याआल्या प्रत्येकाने हात धुतलेच पाहिजेत . तसा नियम हवा व प्रत्येकाने पाळावयास हवा - अगदी बाळाच्या बाबांपासून ते घरात धुणे धुवायला येणाऱ्या मावशींनी सुद्धा!!

### X .....आणि हे टाळा !

- × हॉटेलिंग, जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, रस्त्यावरील पदार्थ , केटरिंग / सभारंभातील जेवणे.  
(महिन्यातून जास्तीत जास्त एक किंवा दोन वेळाच चालेल)
- × नाका-तोंडात बोटे घालणे / वरचेवर हात लावणे, थुंकणे / वस्तूंना लाळ लावणे. छोट्या बाळांची लाळेने पप्पी घेणे.
- × खूप आजार बळावल्यावरच मुलांना डॉक्टरांकडे घेऊन जाणे.
- × मुलांना हॉस्पिटलमध्ये ऍडमिट नातेवाईकांना भेटायला नेणे.
- × डॉक्टरांपासून आजाराची माहिती लपविणे / अर्धवट देणे / फोनवरती औषधोपचार करणे.
- × बाळाचे मेडीकल रेकॉर्ड व लसीचे रेकॉर्ड व्यवस्थित न सांभाळणे.