



Monsoon Diseases & Their Prevention

मानसून की बीमारियाँ और उनसे बचाव

Health Initiatives from Govt. Medical College, Kathua
G.M.C. कठुआ की ओर से स्वास्थ्य पहल

“Humid Heat”

Emerging as India's most dangerous climate & Health threat.

“नमी वाली गर्मी”

भारत के लिए सबसे खतरनाक जलवायु और स्वास्थ्य संबंधी खतरे के रूप में उभर रही है।

MONSOON DISEASES



Objectives of Presentation

इस प्रेजेंटेशन के उद्देश्य

1. Understanding of changes of environment in Monsoons.
2. Human host adjustment /acclimatization.
3. Diseases of Monsoon & to know their mode of transmission.
4. Prevention and control at home level.
5. When to go for treatment or management.

1. मानसून के दौरान पर्यावरण में होने वाले बदलावों को समझना।
2. इंसानों का नए माहौल के अनुसार ढलना (acclimatization)।
3. मानसून में होने वाली बीमारियाँ और उनके फैलने के तरीके को जानना।
4. घर पर रोकथाम और बचाव के उपाय।
5. इलाज या देखभाल के लिए कब जाना चाहिए।



Understanding of change of environment in Monsoons

मानसून में पर्यावरण में होने वाले बदलाव को समझना

1. Change in temperature and humidity:

- Dry heat to wet humid heat.
- More growth and survival of germs.
- Best weather for germs.

2. More contamination of water sources:

- High chance of contamination of resources.
- Leading to increase in water borne diseases.

3. Poor sanitary barriers:

- Transmission of all germs through food, air, water, hands, flies, mosquitoes, etc.

1. तापमान और नमी में बदलाव:

- सूखी गर्मी से नमी वाली गर्मी में बदलाव।
- कीटाणुओं का ज़्यादा पनपना और जीवित रहना।
- कीटाणुओं के लिए सबसे अच्छा मौसम।

2. पानी के स्रोतों में ज़्यादा गंदगी/दूषण:

- संसाधनों के दूषित होने का ज़्यादा खतरा।
- जिससे पानी से होने वाली बीमारियाँ बढ़ती हैं।

3. साफ़-सफ़ाई के खराब इंतज़ाम:

- खाने, हवा, पानी, हाथों, मक्खियों, मच्छरों आदि के ज़रिए सभी कीटाणुओं का फैलना।



How Humid Heat impacts your Health?

नमी वाली गर्मी आपकी सेहत पर कैसे असर डालती है?

HUMID HEAT IMPACTS HEALTH

Sweat cools less

Heart pumps faster

Kidneys work harder

To reduce risk

- Limit time outdoors
- Take breaks in a cool area
- Drink water
- Wear a hat and light clothing

Sources: Els et al. (2021) and CDC

CLIMATE  CENTRAL

High temperature & Humidity; Bad for our lungs.

ज़्यादा तापमान और नमी; हमारे फेफड़ों के लिए नुकसानदायक।

How damp air affects your lungs:

• Breathing problems:

- Moist air is heavy. It makes your lungs work much harder.
- This makes asthma and lung diseases worse.

• Thick mucus:

- When the air is too wet, the mucus in your throat and nose gets sticky. It cannot easily wash away viruses and bacteria.

• Thriving germs:

- Bacteria, fungi, and moulds love wet weather.
- They grow fast and spread lung infections.



नमी वाली हवा आपके फेफड़ों पर कैसे असर डालती है:

1. नमी वाली हवा आपके फेफड़ों पर कैसे असर डालती है:

- सांस लेने में दिक्कत: नमी वाली हवा भारी होती है।
- इससे आपके फेफड़ों को ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे अस्थमा और फेफड़ों की बीमारियाँ और बिगड़ जाती हैं।

2. गाढ़ा बलगम:

- जब हवा में बहुत ज़्यादा नमी होती है, तो गले और नाक का बलगम चिपचिपा हो जाता है।
- यह आसानी से वायरस और बैक्टीरिया को बाहर नहीं निकाल पाता।

3. कीटाणुओं का पनपना:

- बैक्टीरिया, फंगस और मोल्ड को नमी वाला मौसम पसंद होता है।
- वे तेज़ी से बढ़ते हैं और फेफड़ों में इन्फेक्शन फैलाते हैं।

HIGH HUMIDITY ISSUES



Mold Growth



Sleep Discomfort



Allergies

Heat, Humidity and lung problems; Protection Measures

गर्मी, उमस और फेफड़ों की समस्याएं; बचाव के उपाय

How to Protect Your Lungs in damp heat:

- **Monitor Air:**
 - Track your local air quality and humidity using official sources like the [Central Pollution Control Board](#).
- **Stay Cool:**
 - Remain indoors during the hottest times of the day (usually 11:00 AM to 4:00 PM).
- **Keep Inhalers Close:**
 - Always have your emergency rescue medications like inhalers ready and accessible.
- **Hydrate:**
 - Drink plenty of water throughout the day to keep your airways moist and thin out mucus.



सीलन भरी गर्मी में अपने फेफड़ों का बचाव कैसे करें:

- **हवा पर नज़र रखें:**
 - सेंट्रल पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड जैसे सरकारी स्रोतों का इस्तेमाल करके अपने इलाके की हवा की क्वालिटी और नमी (humidity) पर नज़र रखें।
- **ठंडक बनाए रखें:**
 - दिन के सबसे गर्म समय (आमतौर पर सुबह 11:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक) घर के अंदर ही रहें।
- **इनहेलर पास रखें:**
 - अपनी इमरजेंसी दवाएं, जैसे इनहेलर, हमेशा तैयार और आसानी से मिल सकने वाली जगह पर रखें।
- **हाइड्रेटेड रहें:**
 - दिन भर खूब पानी पिएं ताकि आपकी सांस की नलियां नम रहें और बलगम पतला हो सके।

Heat & Humidity and skin problems

गर्मी, उमस और त्वचा की समस्याएं

Common Humidity Skin Problems:

When it is hot and humid, your body makes more sweat. The air cannot absorb your sweat fast enough, so it stays on your skin. This moisture mixes with natural oils. It blocks your pores and irritates your skin barrier.

• Heat Rash (Prickly Heat):

- This happens when sweat ducts get blocked under the skin. It causes small red bumps or blisters. It often itches or stings.

• Acne Breakouts:

- Extra oil and sweat mix together. This clogs your pores and causes pimples.

• Fungal Infections:

- Fungi love warm, wet places. You might get itchy rashes in skin folds, like under your arms or in your groin

ह्यूमिडिटी (नमी) के कारण त्वचा की आम समस्याएं:

जब गर्मी और उमस होती है, तो शरीर ज्यादा पसीना बनाता है। हवा आपके पसीने को तेज़ी से नहीं सोख पाती, इसलिए यह आपकी त्वचा पर ही रह जाता है। यह नमी त्वचा के नैचुरल ऑयल के साथ मिल जाती है। इससे आपके रोमछिद्र (pores) बंद हो जाते हैं और त्वचा की ऊपरी परत में जलन या परेशानी होती है।

• हीट रैश (घमौरियां):

- यह तब होता है जब त्वचा के नीचे पसीने की नलियां बंद हो जाती हैं। इससे छोटे-छोटे लाल दाने या छाले हो जाते हैं। इनमें अक्सर खुजली या चुभन होती है।

• मुंहासे (Acne):

- ज्यादा तेल और पसीना आपस में मिल जाते हैं। इससे रोमछिद्र बंद हो जाते हैं और मुंहासे हो जाते हैं।

• फंगल इन्फेक्शन:

- फंगस को गर्म और नमी वाली जगहें पसंद होती हैं। त्वचा की सिलवटों वाली जगहों पर, जैसे बगल में या जांघों के बीच, खुजली वाले रैश हो सकते हैं।

How Humidity Damages Your Skin



Heat, Humidity and Skin problems; Protection Measures

गर्मी, उमस और त्वचा की समस्याएं; बचाव के उपाय

•Keep It Clean:

- Shower after sweating to wash away dirt and oil.

•Wear Loose Clothes:

- Pick light, breathable fabrics like cotton. Tight clothes rub and trap moisture.

•Use Light Products:

- Switch to gel-based or oil-free moisturizers and non-comedogenic (pore-clearing) sunscreens.

•Stay Dry:

- Use talc-free powders to stop moisture and chafing in skin folds

• साफ़-सफ़ाई बनाए रखें:

- पसीना आने के बाद नहाएं ताकि गंदगी और तेल साफ़ हो जाए।

• ढीले कपड़े पहनें:

- सूती (कॉटन) जैसे हल्के और हवादार कपड़े चुनें। टाइट कपड़े रगड़ पैदा करते हैं और नमी को रोककर रखते हैं।

• हल्के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें:

- जेल-बेस्ड या ऑयल-फ्री मॉइस्चराइज़र और नॉन-कॉमेडोजेनिक (रोमछिद्रों को साफ़ रखने वाले) सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।

• सूखा रखें:

- त्वचा की सिलवटों में नमी और रगड़ से बचने के लिए टैल्क-फ्री पाउडर का इस्तेमाल करें।



Maintenance of Ideal Humidity in your homes

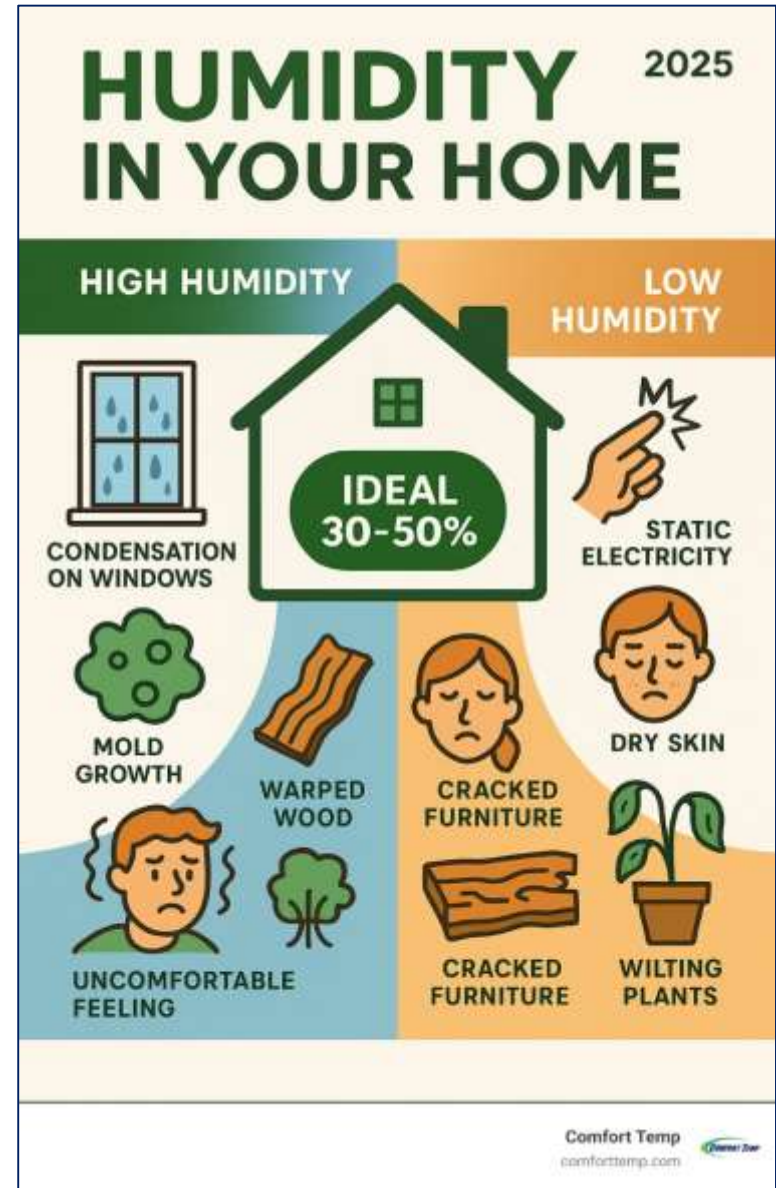
अपने घरों में सही नमी बनाए रखना

How to Measure and Control Humidity

- **Monitor the Air:**
 - Use an inexpensive digital thermometer and humidity meter (hygrometer) in your main rooms to track your local air levels.
- **Remove Excess Moisture:**
 - Turn on bathroom and kitchen exhaust fans while bathing or cooking. If your home feels damp, use a reliable dehumidifier to pull moisture out of the air.
- **Ventilate:**
 - Open windows for 10-15 minutes a day to let out stale, damp air.

नमी को कैसे मापें और कंट्रोल करें

- **हवा पर नज़र रखें:**
 - अपने मुख्य कमरों में हवा की स्थिति जानने के लिए सस्ते डिजिटल थर्मामीटर और ह्यूमिडिटी मीटर (हाइग्रोमीटर) का इस्तेमाल करें।
- **ज़्यादा नमी हटाएं:**
 - नहाते या खाना बनाते समय बाथरूम और किचन के एग्ज़ॉस्ट फ़ैन चलाएं। अगर घर में सीलन या नमी महसूस हो, तो हवा से नमी हटाने के लिए एक अच्छे डीह्यूमिडिफ़ायर का इस्तेमाल करें।
- **हवा आने-जाने दें (वेंटिलेशन):**
 - बासी और नमी वाली हवा को बाहर निकालने के लिए दिन में 10-15 मिनट खिड़कियां खुली रखें।



Monsoons, water logging; And health problems

मानसून और जल-जमाव; और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

1. Natural water collections

1. प्राकृतिक जल-संग्रह



2. Polluted water pools

2. प्रदूषित पानी के जमाव



3. Man-made water collections

3. इंसानों द्वारा बनाए गए जल-संग्रह



Understanding concept of “Host-Environment-Agent” Triad

एजेंट-होस्ट-एनवायरनमेंट ट्रायड (त्रयी) की अवधारणा को समझना



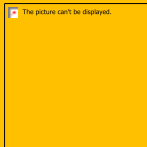
Agents:—

Are those opportunistic organisms who are ready to contaminate human being to cause diseases.



Hosts:—

WE – Ourselves – We need to take care of ourself to fight for such opportunistic agents.



Environment;—

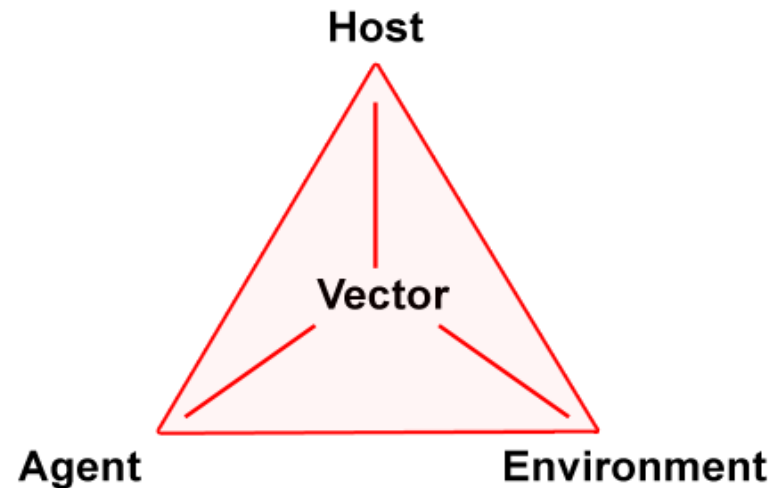
Between agent and host, everything is environment.

How to make safe environment for host?

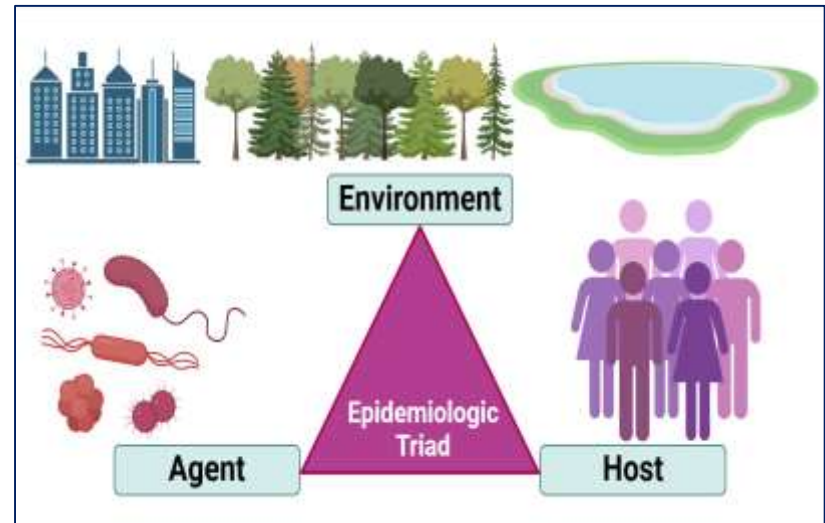
Understanding "HOST" in Monsoons

मानसून में "होस्ट" को समझना

- It refers to the human who can get the disease – **Means WE**
- Am I healthy host?
- We Need to understand the criteria of healthy host.
- A variety of factors intrinsic to the host, sometimes called risk factors, can influence an individual's exposure, susceptibility, or response to a causative agent.



- इसका मतलब है वह इंसान जिसे बीमारी हो सकती है – **यानी हम।**
- क्या मैं एक स्वस्थ होस्ट (host) हूँ?
- हमें स्वस्थ होस्ट के मापदंडों को समझने की ज़रूरत है।
- होस्ट से जुड़े कई कारक, जिन्हें कभी-कभी जोखिम कारक (risk factors) भी कहा जाता है, किसी व्यक्ति के बीमारी फैलाने वाले एजेंट के संपर्क में आने, उसके प्रति संवेदनशील होने या उस पर प्रतिक्रिया देने की क्षमता को प्रभावित कर सकते हैं।

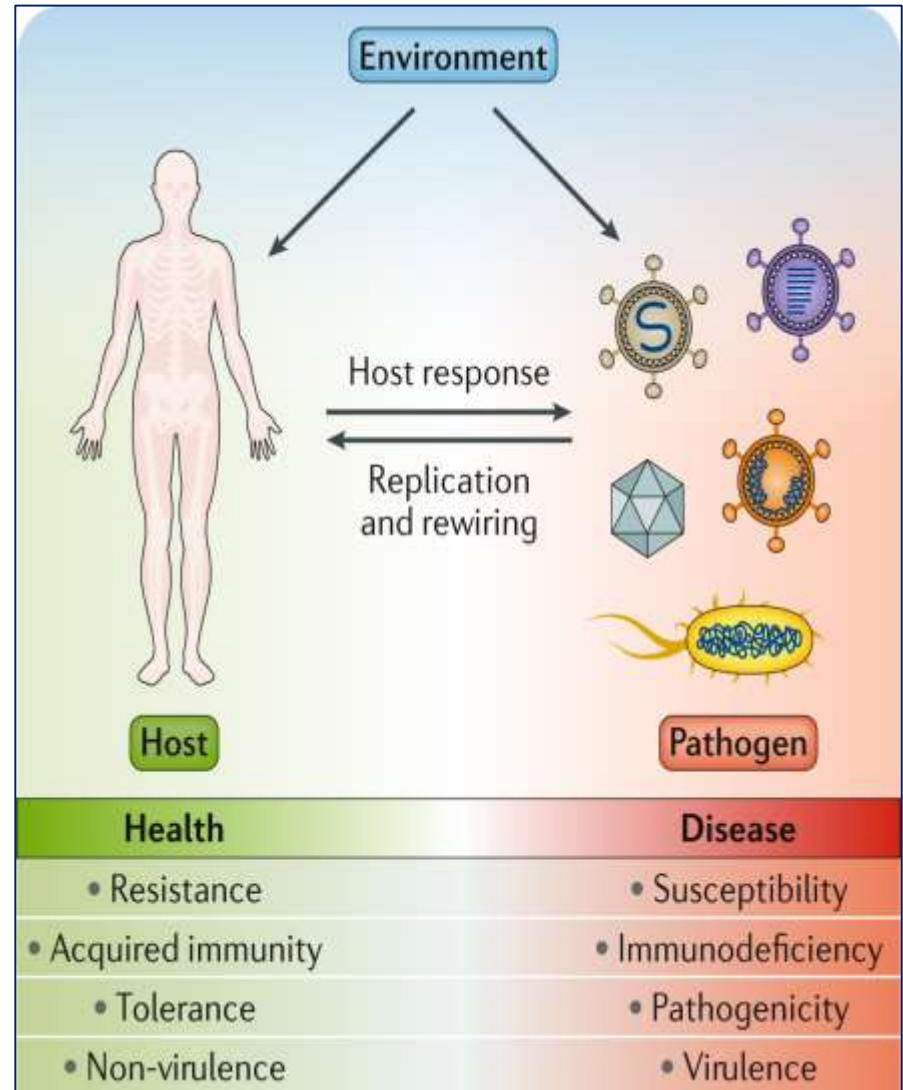


Who is a Healthy "HOST"?

एक स्वस्थ मेज़बान कौन होता है?

- A healthy host is one that naturally carries microbes (like bacteria and viruses) but stays completely well.
- The host gives the microbes a safe place to live.
- In return, the microbes help the host digest food and fight off bad germs.
- When the host's immune system is strong, this partnership stays perfectly balanced. If the host gets sick, this balance breaks down.

- एक स्वस्थ होस्ट वह होता है जिसके शरीर में प्राकृतिक रूप से रोगाणु (जैसे बैक्टीरिया और वायरस) होते हैं, लेकिन वह पूरी तरह स्वस्थ रहता है।
- होस्ट इन रोगाणुओं को रहने के लिए सुरक्षित जगह देता है।
- इसके बदले में, रोगाणु होस्ट को खाना पचाने और हानिकारक कीटाणुओं से लड़ने में मदद करते हैं।
- जब होस्ट का इम्यून सिस्टम मज़बूत होता है, तो यह तालमेल पूरी तरह से बना रहता है। अगर होस्ट बीमार पड़ जाता है, तो यह संतुलन बिगड़ जाता है।



Understanding “ENVIRONMENT” in Monsoons

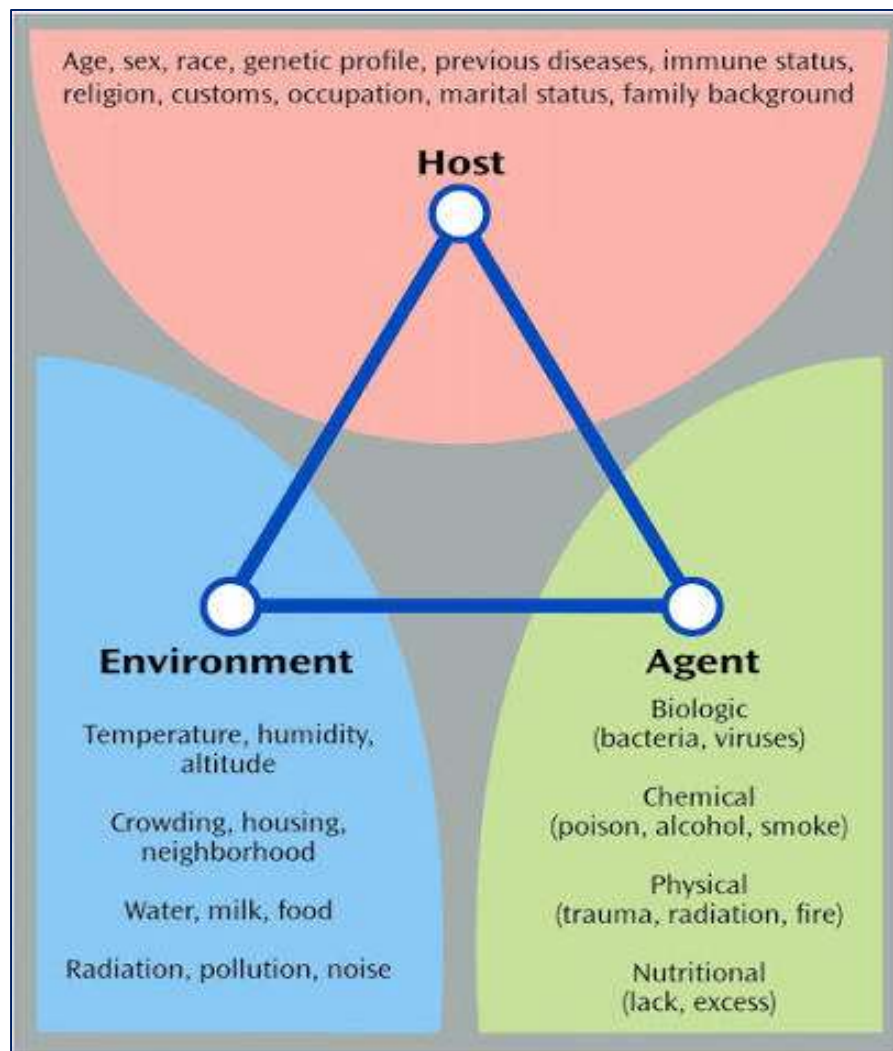
मानसून में पर्यावरण को समझना

It refers to extrinsic factors that affect the agent's survival and the opportunity for exposure.

- Environmental factors include:
 - **Physical factors** such as geology and climate.
 - **Biologic factors** such as insects that transmit the agent.
 - **Socioeconomic factors** such as crowding, sanitation, and the availability of health services.

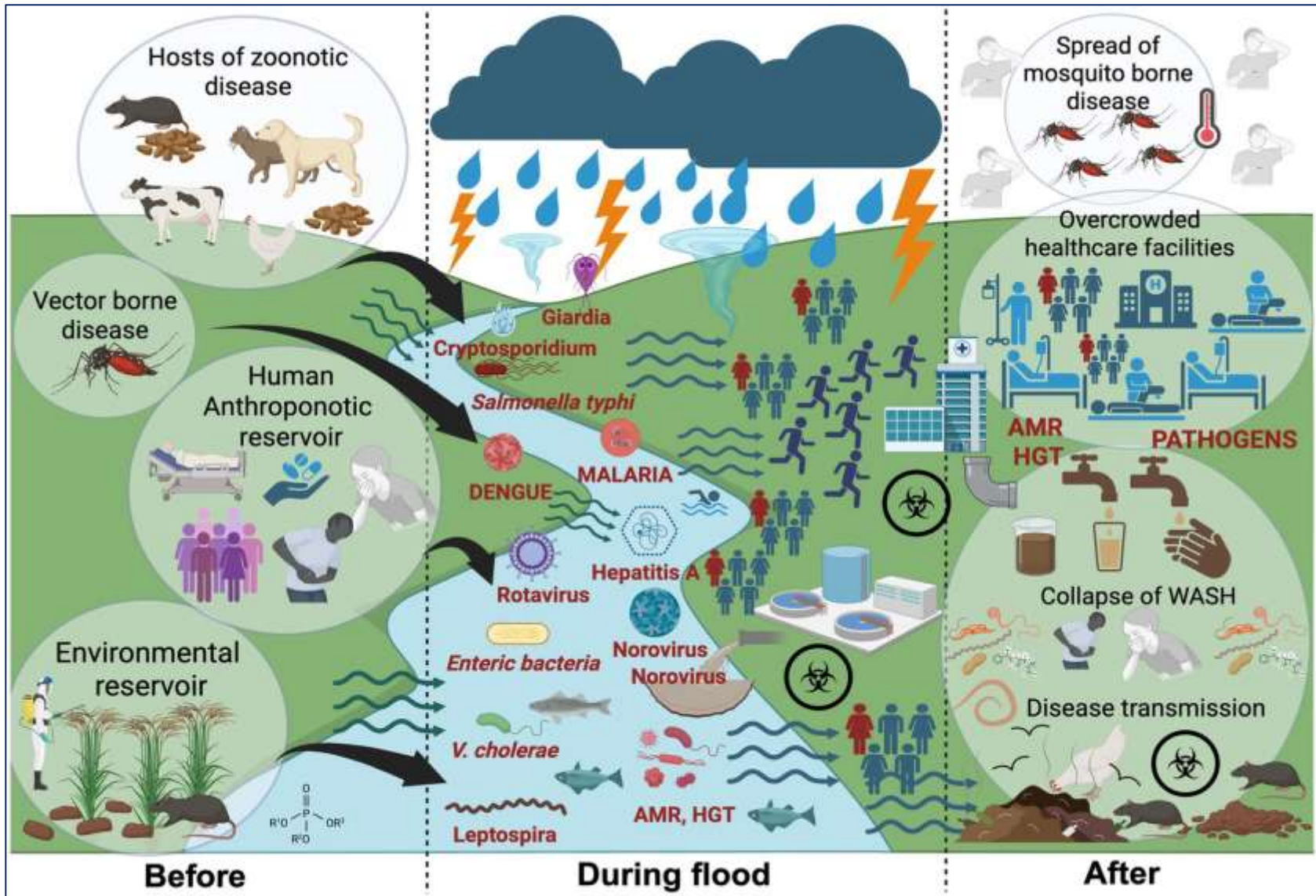
यह उन बाहरी कारकों के बारे में है जो एजेंट के जीवित रहने और उसके संपर्क में आने के मौकों पर असर डालते हैं।

- पर्यावरण से जुड़े कारकों में शामिल हैं:
 - **भौतिक कारक** जैसे कि भू-विज्ञान और जलवायु।
 - **जैविक कारक** जैसे कि कीड़े-मकोड़े जो एजेंट को फैलाते हैं।
 - **सामाजिक-आर्थिक कारक** जैसे कि भीड़-भाड़, साफ़-सफ़ाई और स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता।



Monsoon Environment & Disease Pattern

मानसून, पर्यावरण और बीमारी का पैटर्न



Understanding disease causing "AGENTS" in Monsoons

मानसून में बीमारी फैलाने वाले 'एजेंट्स' को समझना

1. Water born Agents:

- Gastroenteritis, Hepatitis-A, Typhoid, Cholera, food poisoning etc.

2. Vector born Agents:

- Malaria, Dengue, Chikungunya, JE, Leptospirosis and many more.

3. Viral Agents:

- Common cold, influenzas, viral fever etc.

4. Fungal Agents:

- Humid body parts particularly the axilla and groin area have fungal infections.

1. पानी से होने वाली बीमारियाँ:

- गैस्ट्रोएन्टेराइटिस, हेपेटाइटिस-A, टाइफाइड, हैजा, फूड पॉइज़निंग वगैरह।

2. वेक्टर (कीड़ों-मकोड़ों) से होने वाली बीमारियाँ:

- मलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, JE, लेप्टोस्पायरोसिस और कई अन्य।

3. वायरल संक्रमण:

- सामान्य सर्दी-जुकाम, इन्फ्लूएंजा, वायरल बुखार वगैरह।

4. फंगल संक्रमण:

- शरीर के नमी वाले हिस्सों, खासकर बगल और जांघों के बीच के हिस्से में फंगल संक्रमण होता है।

Top Water-Borne Monsoon Illnesses & Prevention

Top Water-Borne Monsoon Illnesses:

- **Typhoid Fever:**
 - A bacterial infection (*Salmonella typhi*) spread via contaminated food and water. Symptoms include prolonged high fever, severe headache, and abdominal pain.
- **Cholera:**
 - A highly contagious acute infection (*Vibrio cholerae*) that causes severe, watery diarrhoea and rapid dehydration.
- **Gastroenteritis:**
 - Inflammation of the stomach and intestines caused by various bacteria or viruses. It leads to vomiting, abdominal cramps, and acute diarrhoea.
- **Hepatitis A:**
 - A viral liver infection contracted by consuming infected food or water. Symptoms include yellow eyes/urine (jaundice), fatigue, and nausea.
- **Leptospirosis:**
 - While sometimes overlapping with vector-borne transmission, it is commonly contracted when skin with open cuts contacts floodwater contaminated with rat urine.

Essential Prevention Measures

- **Water Safety:**
 - Always drink water that has been boiled for at least 1 minute or purified using a certified water filter.
- **Dietary Choices:**
 - Avoid eating raw, uncooked foods, salads, or cut fruits from street vendors. Stick to freshly prepared, hot meals.
- **Personal Hygiene:**
 - Wash your hands with soap and water frequently, especially before eating and after using the restroom.
- **Vaccination:**
 - Consult a healthcare provider about getting preventative vaccines for diseases like Typhoid and Hepatitis A.
- **Footwear:**
 - Wear waterproof boots if you must wade through localized street flooding or waterlogging to prevent leptospirosis.

Top Vector born monsoon diseases

कीड़ों-मकोड़ों से फैलने वाली प्रमुख मॉनसून बीमारियाँ

Illnesses transmitted to humans by vectors like mosquitoes, which thrive in warm, humid weather and stagnant water.

• Dengue:

- Transmitted by day-biting *Aedes* mosquitoes, it causes high fever, severe headaches, and muscle or joint pain. Severe cases can lead to dangerous drops in blood pressure (dengue shock syndrome).

• Malaria:

- Caused by *Plasmodium* parasites transmitted by the *Anopheles* mosquito, it presents as recurring cycles of fever, chills, and sweating.

• Chikungunya:

- Also spread by *Aedes* mosquitoes, its hallmark symptoms are sudden fever and excruciating joint pain that can persist for weeks or even months.

ये बीमारियाँ मच्छरों जैसे वाहकों (vectors) से इंसानों में फैलती हैं, जो गर्म, नमी वाले मौसम और रुके हुए पानी में पनपते हैं।

• डेंगू:

- यह दिन में काटने वाले एडीज़ मच्छरों से फैलता है। इससे तेज़ बुखार, सिरदर्द और मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द होता है। गंभीर मामलों में ब्लड प्रेशर खतरनाक रूप से गिर सकता है (डेंगू शॉक सिंड्रोम)।

• मलेरिया:

- यह एनोफिलीज मच्छर से फैलने वाले प्लाज्मोडियम पैरासाइट के कारण होता है। इसमें बार-बार बुखार, कंपकंपी और पसीना आने जैसे लक्षण दिखते हैं।

• चिकनगुनिया:

- यह भी एडीज़ मच्छरों से फैलता है। इसके मुख्य लक्षण हैं अचानक बुखार और जोड़ों में बहुत तेज़ दर्द, जो हफ़्तों या महीनों तक बना रह सकता है।

Top Viral & Fungal Monsoon Infections

मानसून में होने वाले प्रमुख वायरल और फंगल संक्रमण

Viral/Fungal Monsoon Diseases:

• Viral Fever & Influenza:

- Characterized by body aches, sore throat, fatigue, and fever. Often resolves in 5-7 days with rest and hydration.

• Ringworm (Dermatophytosis):

- Red, itchy, circular rashes commonly appearing on the groin, thighs, and armpits.

• Athlete's Foot (Tinea Pedis):

- A fungal infection affecting the feet, particularly between the toes, leading to cracking, peeling skin, and itching.

• Nail Fungus:

- Thickened, discoloured, or brittle nails caused by prolonged exposure to damp footwear.

मानसून में होने वाली वायरल/फंगल बीमारियाँ:

• वायरल बुखार और इन्फ्लूएंजा:

- इसमें शरीर में दर्द, गले में खराश, थकान और बुखार जैसे लक्षण होते हैं। अक्सर आराम करने और शरीर में पानी की कमी न होने देने (हाइड्रेशन) से 5-7 दिनों में यह ठीक हो जाता है।

• दाद (डर्मेटोफाइटोसिस):

- लाल, खुजली वाले और गोल चकत्ते जो आमतौर पर जांघों के बीच (ग्रोइन), जांघों और बगल में होते हैं।

• एथलीट फुट (टिनिया पेडिस):

- पैरों में होने वाला फंगल इन्फेक्शन, खासकर पैरों की उंगलियों के बीच; इससे त्वचा फटने लगती है, पपड़ी बनकर निकलने लगती है और खुजली होती है।

• नाखून का फंगस (नेल फंगस):

- लंबे समय तक गीले या नमी वाले जूते-चप्पल पहनने से नाखून मोटे, रंग बदले हुए या आसानी से टूटने वाले हो जाते हैं।

Prevention and Control of Monsoon Diseases

मानसून की बीमारियों से बचाव और नियंत्रण

Ten actions that can Prevent you to get Monsoon Diseases

1. Drink only clean water and use boiled water or water purifiers.
2. Change your hand towels after a day's use.
3. Cover your mouth and nose with a handkerchief while coughing or sneezing.
4. Use mosquito repellents and nets (dengue transmitting mosquitoes usually bite during day time; either early morning or late evening).
5. Avoid eating out and consume as much fresh food as possible.
6. Drink warm water every two hours and carry home-boiled water while travelling.
7. Avoid visiting crowded places such as theatres or exhibitions.
8. Use hand sanitizers while travelling.
9. Cover our nose while travelling on a bike/while seated next to the window in a bus or train.
10. Avoid outdoor heat for long periods.

मानसून में होने वाली बीमारियों से बचने के लिए 10 उपाय

1. सिर्फ साफ़ पानी पिएं और उबले हुए पानी या वॉटर प्यूरीफ़ायर का इस्तेमाल करें।
2. हाथ पोंछने वाले तौलिए को एक दिन इस्तेमाल करने के बाद बदल लें।
3. खांसते या छींकते समय रुमाल से अपना मुंह और नाक ढकें।
4. मच्छर भगाने वाली चीज़ों और मच्छरदानी का इस्तेमाल करें (डेंगू फैलाने वाले मच्छर आमतौर पर दिन में काटते हैं; या तो सुबह-सुबह या देर शाम)।
5. बाहर का खाना खाने से बचें और जितना हो सके ताज़ा खाना खाएं।
6. हर दो घंटे में गुनगुना पानी पिएं और यात्रा करते समय घर पर उबाला हुआ पानी साथ रखें।
7. भीड़-भाड़ वाली जगहों जैसे थिएटर या प्रदर्शनी में जाने से बचें।
8. यात्रा करते समय हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।
9. बाइक पर यात्रा करते समय या बस या ट्रेन में खिड़की के पास बैठते समय अपनी नाक ढकें।
10. लंबे समय तक बाहर की गर्मी में रहने से बचें।

Health Tips For A **Safe & Healthy** Monsoon

GENERAL TIPS



1

Avoid getting wet unnecessarily in the rainwater; use rainwear or an umbrella as a protective measure.



3

Wipe your wet feet clean and dry to avoid any fungal infection.



5

As far as possible, avoid walking in stagnant and dirty water on the roads (To prevent bacterial and fungal infections).



7

Avoid going near wet walls and surfaces (To avoid fungal contamination.)



9

Wash your hands clean before touching any food or water.



11

Cover the windows with mosquito nets, or if it is not possible, try to use a mosquito net that hangs over the bed while sleeping.



13

Keep your surroundings clean.



2

Always wash and clean your hands and feet with antiseptic soaps or take a complete bath after coming home from outside.



4

Always keep your hair dry.



6

Use appropriate footwear (That covers the entire foot and is waterproof, e.g. Gumshoes) whenever possible while walking on wet roads.



8

Keep the utensils containing food and water covered to avoid contamination from flies.



10

If your clothes get wet, change them as early as possible with dry cloths, do not sit with damp cloths.



12

Avoid storage of the water in the house or in the surroundings to prevent the breeding of mosquitos.



14

Use mosquito repellents to protect yourself from mosquito bites.

When to Visit Doctor?

डॉक्टर के पास कब जाएँ?

- There are various home remedy for few symptoms But not for all.
- You can try home remedy for a day or mild symptoms
- Serious and intolerable symptoms one needs to visit doctor immediately without delay
- Hope you have family physician – Take help of family physician first
- No need to go consultant directly
- Your family physician is knowing you best rather Consultant doctor

- कुछ लक्षणों के लिए कई घरेलू उपाय हैं, लेकिन सभी के लिए नहीं।
- हल्के लक्षणों के लिए आप एक दिन तक घरेलू उपाय आजमा सकते हैं। गंभीर और असहनीय लक्षणों के मामले में बिना देरी किए तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।
- उम्मीद है कि आपका कोई फ़ैमिली फ़िज़िशियन होगा – सबसे पहले उनकी मदद लें। सीधे कंसल्टेंट के पास जाने की ज़रूरत नहीं है।
- कंसल्टेंट डॉक्टर की तुलना में आपके फ़ैमिली फ़िज़िशियन आपको बेहतर जानते हैं।

Enjoy this Monsoons.....But with Caution

इस मौसम का आनंद लें... लेकिन सावधानी के साथ।

