

एनीमिया प्रबंधन

आयरन अनुपूरण



सप्लीमेंट्स

IFA
खिरप 1 मिली
सप्ताह में 2 बार

बच्चे 6 महीने - 5 साल



IFA

सप्लीमेंट्स

एक गुमारी गोली
हर हफ्ते

बच्चे 5-9 साल



IFA

सप्लीमेंट्स

एक नीली गोली
हर हफ्ते

किशोर 10-19 वर्ष



IFA

सप्लीमेंट्स

एक लाल रंग की गोली
प्रति सप्ताह

प्रजनन आयु की महिलाएं



IFA

सप्लीमेंट्स

एक लाल रंग की गोली
हर दिन

गर्भवती और स्तनपान कराने
वाली महिलाएं



आयरन युक्त आहार
सेवन करें

आयरन और
विटामिन बी
से युक्त आहार
को सेवन करें



FORTIFIED
FOODS

आयरन के स्रोतों का उपयोग करें



एल्बेडानोल

डीवर्म

एक साल में दो बार



दूध और दुग्ध
उत्पादों के
साथ आयरन
का सेवन
न करें

आयरन और विटामिन सी से भरपूर
खाद्य पदार्थों का सेवन
करें और कमि मुक्ति सुनिश्चित करें

शराब, तंबाकू, कैफीन, सोडा और तले/जंक
खाद्य पदार्थों से बचें