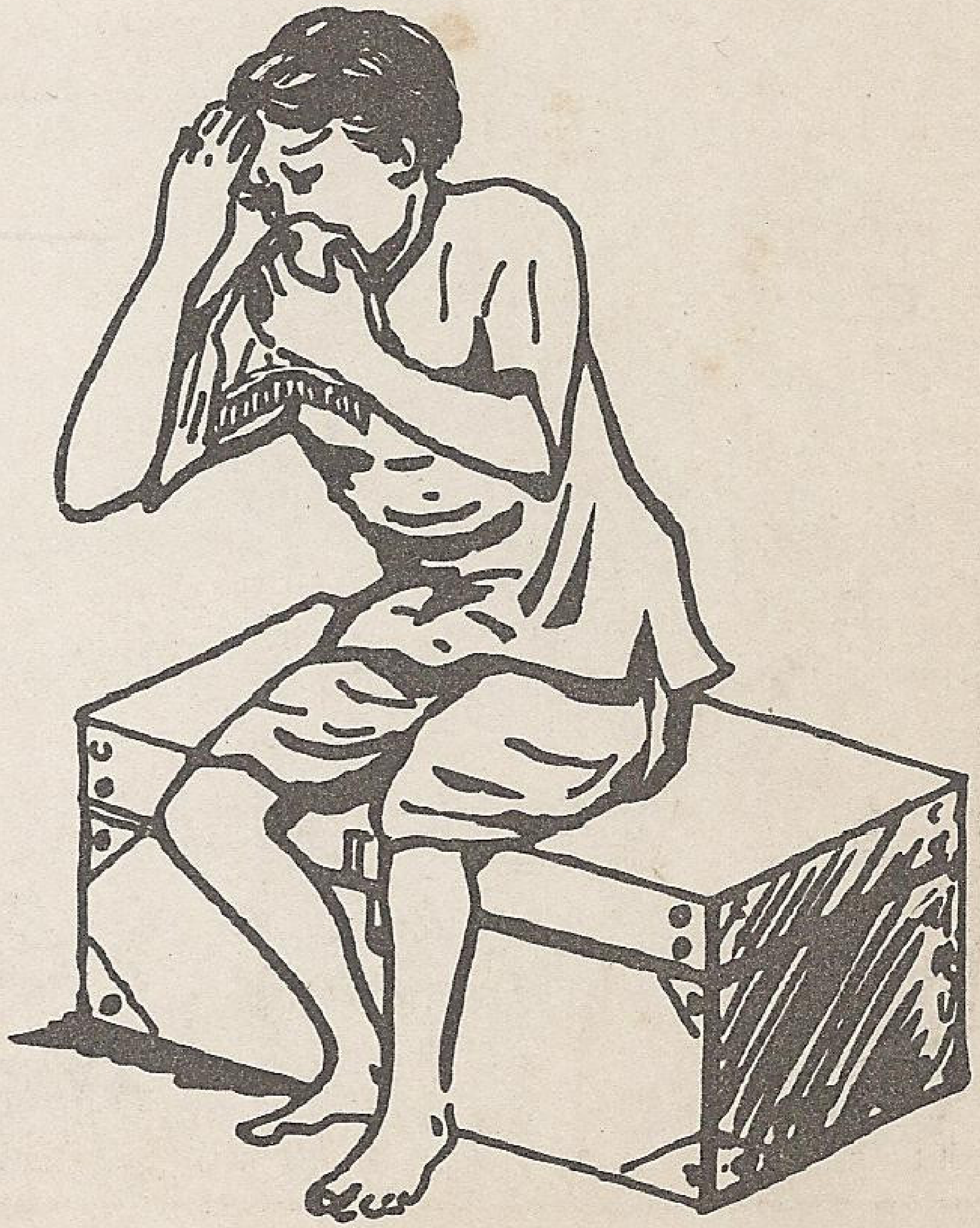
सर्दी

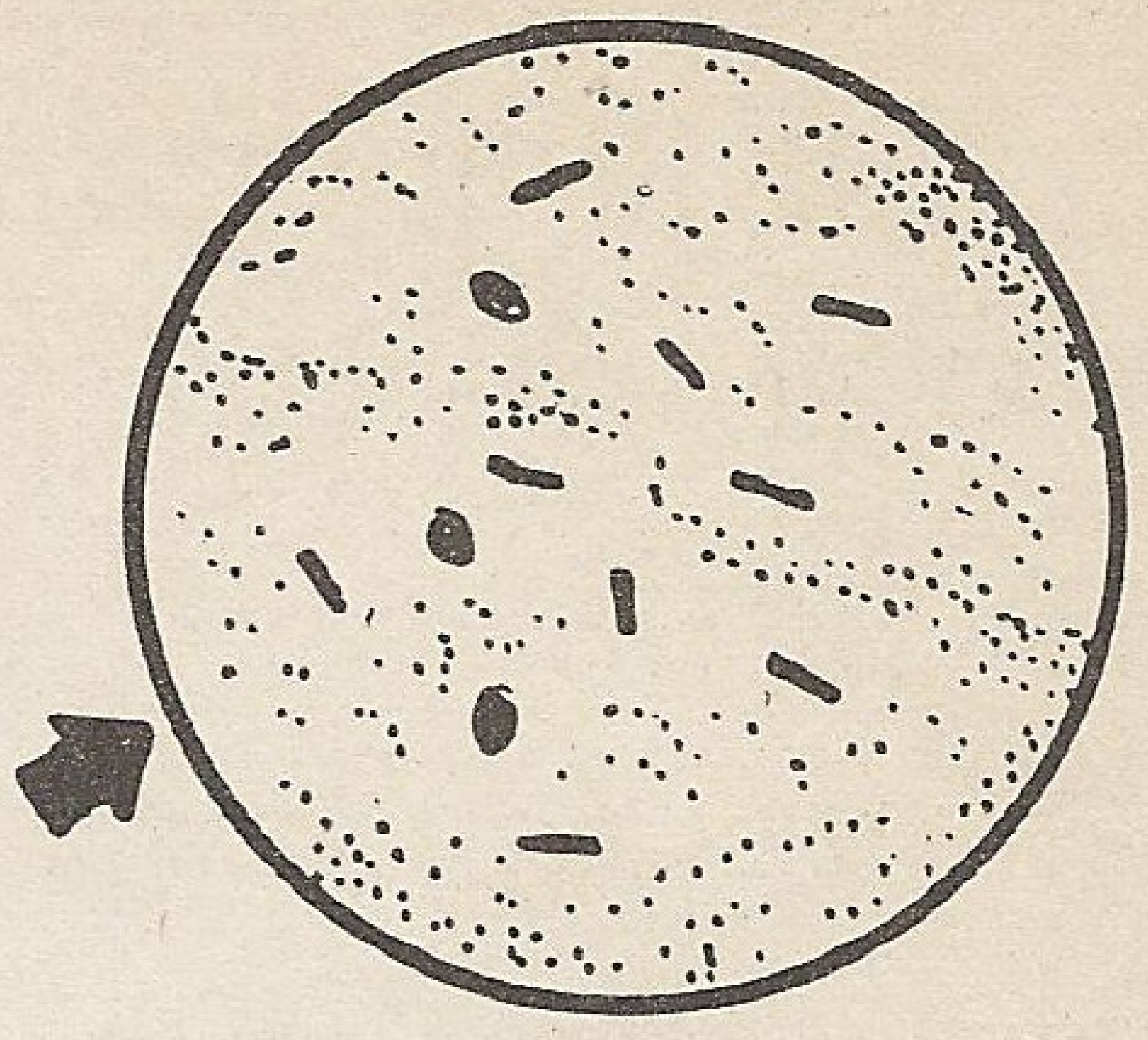
थंडी किवा पावसाळा सुरु झाला की बऱ्याच लोकांना सर्दीचा त्रास सुरू होतो.

नाकात खुसखुसते. डोके जड होते.
किवा दुखते. शिंका येतात.
नाकातून पाणी वाहते.
पिवळा शेंबूड येतो.
घसा खवखवतो. खोकला येतो.
आवाज घोगरा होतो.
अंग गरम लागते.



© होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केन्द्र, मुंबई - ४००००५
प्रकाशक - इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन
पुणे - ४११०२९

सहा सात दिवसांनी ही लक्षणे कमी होतात.
सर्दी जंतूमुळे होते. हे जंतू डोळ्यांनाही दिसणार नाहीत इतके लहान असतात.



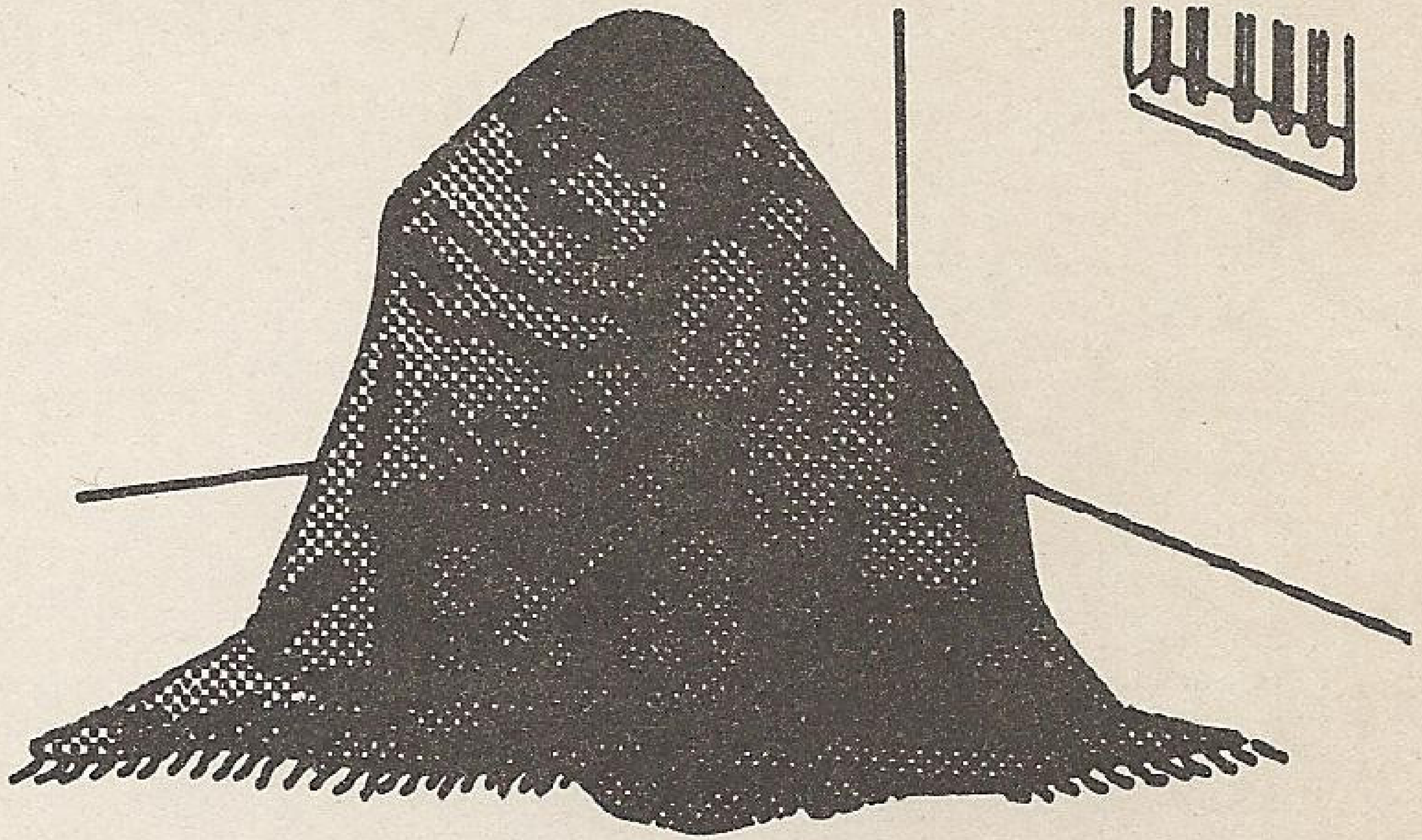
सर्दीचे जंतू मोठे करून दाखविले आहेत.

सर्दी झालेला माणूस सारखा शिंकतो किंवा खोकतो. अशावेळी त्याच्या नाका-तोंडातून लहान लहान पाण्याचे थेंब फवाऱ्यासारखे बाहेर पडतात. या थेंबात सर्दीचे जंतू असतात. निरोगी माणसाच्या नाका-तोंडातून हे जंतू त्याच्या शरीरात जातात. तेव्हा त्यालाही सर्दी होते.

म्हणून सर्दी हा पसरणारा रोग आहे.

सर्दी झालेल्या माणसाने वेळीच काळजी घ्यावी.
नाही तर त्याला न्युमोनिया होतो. हा रोग भयंकर असतो.
या रोगात छातीत चमका मारतात. खूप ताप येतो.
सर्दीवर नेमका उपाय नाही. परंतु काही काळजी घेता येते.

मिठाच्या गरम पाण्याने
गुळण्या कराव्यात.



गरम पाण्याचा वाफारा
घ्यावा.

म्हणजे सर्दीचा त्रास कमी होतो.
परंतु सर्दी वाढल्यास डॉक्टरकडे जावे.

सर्दी झाल्यास

हे टाळा

खोकताना रुमाल न धरल्याने जंतू हवेत पसरतात.

थंड पाण्यात धुतल्याने रुमालात अडकलेले जंतू मरत नाहीत.

हे करा

खोकताना रुमाल धरल्याने जंतू पसरत नाहीत.

उकळत्या पाण्यात धुतल्याने रुमालात अडकलेले जंतू मरतात.