गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत
कुश्मा ,नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष :२ अंक :१० महिना :१० मंसिर २०८१

नियमित खोप कार्यक्रम तथा सरसफाई प्रवर्द्धनको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक गोष्ठी

मिति २०८१ मंसिर ०१ र ०२ गते स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजना तथा जलजला गाउँपालिकाको समन्वयमा जलजला गाउँपालिकामा पालिका स्तरीय नियमित खोप कार्यक्रम तथा सरसफाई प्रवर्धन कार्यक्रमक समीक्षा तथा सुक्ष्म योजना गोष्ठी सम्पन्न भएको छ । जलजला गाउँपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य चौकी, आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रका प्रमुख,खोप सेवामा संग्लन स्वास्थ्यकर्मी, सामुदायीक स्वास्थ्य इकाईका प्रमुख तथा प्रतिनिधि, स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी गरी ३० जना स्वास्थ्यकर्मीका सहभागीतामा कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो। कार्यक्रममा सहजिकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका परिवार नियोजन सुपरभाईजर निरीक्षक नारायण प्रसाद रेग्मी, जलजला गाउँ पालिकाका जनस्वास्थ्य निरीक्षक गणेश मल्ल र स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका जनस्वास्थ्य अधिकृत ममता ढकालले गर्नु भएको थियो। यस सगसगै मिति २०८१ मंसिर २१ गते देखि २२ गते सम्म होटल माउण्टेन भ्यू कुश्मामा पनि कुश्मा नगरपालिका स्तरीय नियमित खोप कार्यक्रम तथा सरसफाई प्रवर्धन कार्यक्रमको समीक्षा तथा सुक्ष्म योजना गोष्ठी सम्पन्न भएको छ । २ दिन सम्म संचालन भएको कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री प्रवीण शर्माले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको प्रमुख आतिथ्यता कुश्मा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री नेत्र प्रसाद पौडेलले गर्नु भएको थियो । कुश्मा नगरपालिका अन्तर्गतका सबै प्रा स्वा के,स्वास्थ्य चौकी ,आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रका प्रमुख,खोप सेवामा संग्लन स्वास्थ्यकर्मी, शहरी स्वास्थ्य केन्द्रका प्रमुख तथा प्रतिनिधि, स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी ,पर्वत अस्पतालका स्वास्थ्य कर्मी गरी ५० जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागीतामा कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो। कार्यक्रमको सहजिकरण स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका खोप अधिकृत श्री एकनारायण लम्साल, फलेबास नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री रुद्र शर्मा सापकोटा, कुश्मा नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री याम प्रसाद शर्मा,स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका परिवार नियोजन सुपरभाईजर निरीक्षक नारायण प्रसाद रेग्मी, स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका जनस्वास्थ अधिकृत ममता ढकालले गर्नु भएको थियो।

समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोगको एकीकृत ब्यावस्थापन सम्बन्धि ६दीने तालिम

मिती २०८१/०८/०३ देखि ०८ गते सम्म स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोगको एकीकृत ब्यावस्थापन सम्बन्धि ६दीने तालिम कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यलय पर्वतको तालिम हलमा सम्पन्न भएको छ। सो तालिममा पर्वत जिल्लाका ७ स्थानीय तहबाट २७ जना स्वास्थ्कर्मीहरुको सहभागीता रहेको थियो ।कार्यक्रमको सहजिकरण बेनी अस्पतालका बालरोग विशेषज्ञ डा कुशल बराल , पर्वत अस्पतालका मेडिकल अधिकृत डा.सनम ढकाल, अस्पाताल नर्सिङ निरीक्षक शोभा श्रेष्ठ र स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यक्रम फोकल पर्सन तेज प्रसाद सुवेदीले गर्नुभएको थियो ।

पोषण पैरवि वैठक तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम

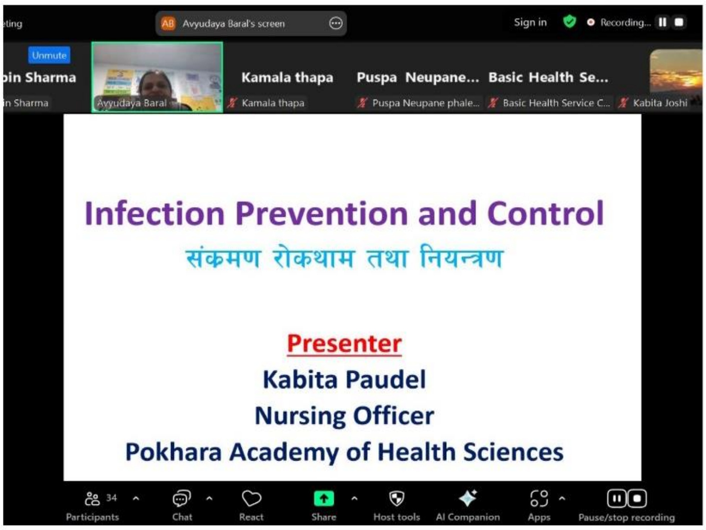
मिती -२०८१ /०८/१२ गते स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजना र महाशिला गाउपालिकाको समन्वयमा सरोकारवालाहरू बिच पोषण पैरवि तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम महाशिला गाउपालिका सभाहलमा सम्पन्न भएको छ ।जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख ,स्वास्थ्यकर्मी गरि ४० जनाको सहभागीता रहेको सो कार्यक्रममा उपाध्यक्ष धनशोभा बि.क ,प्र.प्र.अ अभिनय अधिकारी ,सामाजिक विकास समिति सयोंजक गोविन्द बहादुर बि.क ज्यूले पोषण कार्यक्रम बारेमा बोल्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको सहजिकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यक्रम फोकल पर्सन तेज प्रसाद सुवेदी कृषि शाखाका नवीन के.सी र स्वास्थ्य शाखा प्रमुख नरबहादुर बराल‌ले गर्नुभएको थियो ।

प्रसूति सेवा प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि onsite coaching मेन्टोरिङ कार्यक्रम

मिती २०८१-०८-१२ गते देखि ०८/१४ स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत र फलेबास नगरपलिका को समन्वयमा प्रसूति सेवा प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि onsite coaching मेन्टोरिङ कार्यक्रम फलेबास नगर अस्पातालमा सम्पन्न भएको छ । On-site coaching मा सहभागी ५ जना सेवा प्रदायकहरुलाई पर्वत अस्पतालका वरिष्ठ अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक सरस्वती बराल र अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक शोभा श्रेष्ठले मेन्टरिङ गर्नु भएको थियो भने सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका जनस्वाथ्य अधिकृत अन्जली पि.सी र फलेबास नगरपलिकाका प.हे.न बिन्दु गौतमले गर्नु भएको थियो । त्यसैगरि मिती २०८१-०८-२३ गते देखि ०८/२५ सम्म स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत र कुश्मा नगरपलिकाको समन्वयमा प्रसूति सेवा प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि onsite coaching मेन्टोरिङ कार्यक्रम कुश्मा स्वास्थ्य चौकी पाङमा सम्पन्न भएको छ । On-site coaching मा सहभागी ३ जना सेवा प्रदायकहरुलाई पर्वत अस्पतालका अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक शोभा श्रेष्ठले र कुश्मा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत मेन्टर दुर्गा सापकोटाज्यू ले प्रशिक्षण गर्नु भएको थियो भने सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका जनस्वाथ्य अधिकृत अन्जली पि सी ले गर्नु भएको थियो । यस कार्यक्रममा सामान्य प्रसूति , प्रसूती पछिको अत्याधिक रक्तस्राव व्यवस्थापन , Pre-eclampsia / Eclampsia को व्यवस्थापन , Condom tamponade, Kangaroo mother care, निशासिएको नवशिशुको व्यवस्थापन, recording reporting , infection prevention जस्ता विषयमा ज्ञान् सिपको बिकास गरिएको थियो । दुवै बर्थिङ सेन्टरमा Onsite coaching को तेश्रो दिन गुणस्तर सुधार अनुगमन (QIP)गरी सुधारको लागि व्यवस्थापन समिति सगं बैठक बसी सुधार गर्नुपर्ने विषयहरुमा कार्ययोजना पनि बनाइएको थियो। यस कार्यक्रमको समापन सँगै यो आ.वमा पर्वत जिल्लाका ७ बर्थिङ सेन्टरमा SBA on-site कोचिङ सम्पन्न भएको छ ।

मासिक भर्चुअल सेसन भाग ८

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत द्वारा शुन्य लागतमा शुरु भएको मासिक भर्चुअल सेसन भाग ८ अन्तर्गत २०८१ मंसिर महिनाको सेसन " Infection Prevention and Control (IPC) " शिर्षकमा सम्पन्न भएको छ । उक्त सेसनको संचालन स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमूख प्रविण शर्माले गर्नु भएको थियो भने सहजीकरण पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका नर्सिङ अधिकृत कविता पौडेल ज्यूले गर्नुभएको थियो । १ घन्टा भन्दा लामो सेसनमा जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्था बाट जुम आइडी मार्फत करिव ७० जना भन्दा बढी स्वाथ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो ।



स्वास्थ्यकर्मीहरुलाइ विधुतिय स्वास्थ्य ब्यवस्थापन सुचना प्रणाली (eHMIS) को अभिमुखिकरण

मिती २०८१-०८-२४ र २५ गते स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत र फलेबास नगरपलिकाको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरुलाइ विधुतिय स्वास्थ्य ब्यवस्थापन सुचना प्रणाली(eHMIS) को अभिमुखिकरण कार्यक्रम साथै फलेबास नगरपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाहरुमाहरुमा eHMIS Software को जडान कार्य फलेबास नगरपालिकाका प्रमुख गंगाधर तिवारीको अध्यक्षतामा, उपमेयर शोभा कुमारी क्षेत्री ,प्र.प्र अ विष्णु पौडेलको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत प्रमूख प्रविण शर्मा , स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेश, पोखराका तथ्याङ्क अधिकृत प्रविण भण्डारी तथा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका तथ्याङ्क फोकल पर्सन रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा फलेवास नगरपलिका स्वास्थ्य शाखा प्रमूख रुद्र सापकोटा साथै शाखाका कार्यरत कर्मचारी साथै अंतर्गतका १३ ओटा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरु गरी ४३ जनाको सहभागिता रहेको थियो। यस कार्यक्रमको समापन सँगै यो आ.व सम्ममा पर्वत जिल्लाका ७ वटै स्थानिय तहमा विधुतिय स्वास्थ्य ब्यवस्थापन सुचना प्रणाली (eHMIS) लागु भएको छ।

स्थानीय तह विशेष

२१औँ राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस

मिति २०८१/०८/२० गते"विविध स्वास्थ्य क्रियाकलापहरुमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका, स्वस्थ्य समाज निर्माणमा सहभागिता" भन्ने मूल नाराका साथ पर्वत जिल्लाका ७ वटै स्थानिय तहमा २१औँ राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस विविध कार्यक्रममा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयसेविकाहरुलाई सम्मान गरी मनाईएको छ। नेपालको जनस्वास्थ्य क्षेत्रका खम्बा समुदायसँगको दरिलो सेतुका रुपमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुहुने देशभर रहनुभएका करिब ५२००० तथा पर्वत जिल्ला भित्रका समुदायमा रहनुहुने ५००जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम्सेविकाहरु सबैमा राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम् सेविका दिवसको शुभकामना । यहाँहरुको उर्जा र अनुभव स्वास्थ्य क्षेत्र अझ सबल बनाउन उपयोग भईरहोस् । समुदायको स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि अहोरात्र खटिने महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका ज्यूहरुलाई हार्दिक धन्यवाद सहित शुभकामना!

एक स्वास्थ्यकर्मी , एक स्वाथ्य शिक्षा हाम्रो अभियान" अन्तगर्तको विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

मंगसिर महिनाका २ विषय: १. एचआईभी ऐड्स २. लैंगिक हिंसा

कुश्मा नगरपलिका

१. नियमित मासिक बैठक तथा समीक्षा
२. जुनोटिक रोगहरू, रेबिज र AMR (Anti-Microbial Resistance) सम्वन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न
३. पालिका स्तरमा खोप कार्यक्रमको समीक्षा तथा सूक्ष्म योजना सम्बन्धि अभिमुखिकरण सम्पन्न
४. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयम सेविका दिवस सबै वडामा सम्मान तथा विविध कार्यक्रम गरी सम्पन्न
५. राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा संचार केन्द्रको आयोजना तथा कुश्मा नगरपालिकाको संमन्वयमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर तथा HPV खोप सम्बन्धि विधालय स्तरिय अन्तरकृया कार्यक्रम सम्पन्न
६. स्वास्थ्य संस्थाहरू बाट नसर्ने रोगको नियमित परिक्षण तथा विधालय स्वास्थ्य शिक्षा सेसन संचालन गरिएको
७. स्वास्थ्य कार्यालयको आयोजना तथा कुश्मा नगरपालिकाको संमन्वयमा कुश्मा स्वास्थ्य चौकी पाङमा बर्थिङ सेनर अन साईट कोचिङ तथा गुणस्तर सुधार कार्यक्रम सम्पन्न
८. ३ वटा स्वास्थ्य संस्थामा eLMIS र DHIS सम्बन्धि अनसाईट कोचिङ तथा अनुगमन

फलेबास नगरपलिका

१. नियमित मासिक वैठक सम्पन्न
२. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयम सेविका दिवस
३. फलेवास नगरपालिकाका १३ संस्थाका सवास्थ्यकर्मीहरुलाई eHMIS तालिम अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न
४. फलेवास नगरपालिका५–मा RUSG कार्यक्रम सम्पन्न
५. MNH Onsite Coaching फलेवास नगर अस्पतालमा सम्पन्न
६. नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरुमा सुनौला हजार दिनका आमाहरुलाई पोषण विषेश अभिमुखिकरण तथा पोषण लेखा जोखा कार्यक्रम सम्पन्न
७. नगरपालिकाका विभिन्न वडाहरुमा HIV AIDS दिवस विविध कार्यक्रम गरि मनाइयो

मोदी गाउँपालिका

१. क्षयरोग कार्यक्रमको कोहर्ट विश्लेषण तथा वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम
२. ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रम अन्तर्गत मोदी गाउँपालिकाका ४३ जना गर्भवती आमाहरूलाई भिडियो एक्सरे सेवा प्रदान गरिएको
३. स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूको नियमित बैठक गरी मासिक प्रतिवेदनमा औलाइएका कमीकमजोरीहरुलाई सुधारिएको
४. प्रतिजैविक प्रतिरोध एन्टिमाइक्रोबियन रेजिस्टेन्स) AMRएमआर पैरवी तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम भूक स्वास्थ्य चौकीमा सञ्चालन गरिएको।
५. मोदी गाउँपालिका स्तरीय चौथो राष्ट्रपति रनिङसिल्ड प्रतियोगितामा जनस्वास्थ्य निरीक्षक टिकाकुमारी श्रीसको नेतृत्वमा प्राथमिक उपचार टोली गठन भई प्रतियोगितामा घाइते भएका ५० जनाभन्दा बढी प्रतियोगीहरूको प्राथमिक उपचार गरेको
६. मोदी गाउँपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूको सहयोगी सुपरिवेक्षण गरी आवश्यक पृष्ठपोषण प्रदान गरिएको
७. नियमित रुपमा स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई औषधि तथा आवश्यक सामग्रीहरु वितरण गरिएको
८. समुदाय स्तरमा राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस, विश्व एड्स दिवस, लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान लगायतका दिवसीय कार्यक्रमहरु मनाइएको

जलजला गाउँपालिका

१. नियमित मासिक बैठक तथा पुरस्कार वितरण
२. समिक्षा तथा विषलेशण कोहर्ट क्षयरोगको साथै क्षयरोगका सम्भावित विरामि हरू को नमुना खकार संकलन वारे स्वास्थ्यकर्मिहरू लाई अभिमुखिकरण
३. AMR सम्वन्धि स्वास्थ्यकर्मिहरूलाई अभिमुखिकरण तथा समुदायस्तर मा जनचेतना मुलक कार्यक्रम गरि सप्ताह मनाईएको
४. AIDS र स्वयमसेवक दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरि मनाइएको।
५. नसर्ने रोग तथा जेष्ठ नागरिक शिविर सवै टोल हरू वाट संचालन गरिएको
६. ग्रामिण अल्ट्रा साउण कार्यक्रम सवै वडा हरूमा संचालन गरिएको को घुम्ति शिविर संचालन गरिएको

महाशिला गाउँपालिका

१. स्वास्थ्य संस्थाहरूको मासिक समिक्षा वैठक तथा उत्कृष्ट स्वास्थ्य संस्था पुरस्कृत
२. पालिका स्तरीय क्षयरोग कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा तथा कोहर्ट बिश्लेषण कार्यक्रम।
३. पालिका स्तरिय पोषण कार्यक्रमको समिक्षा तथा योजना तर्जुमा कार्यक्रम
४. ६ ओटै वडाहरुमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस मनाउने कार्यक्रम सम्पन्न।
५. HIV/AIDS तथा अन्य विषयमा बिद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न।
६. स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा विद्यालयका शिक्षकहरुलाई पोषण तथा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धि ३ दिने अभिमुखकरण कार्यक्रम सम्पन्न।
७. विद्यालयका छात्र तथा छात्राहरुलाई जुकाको औषधि बितरण कार्यक्रम।

बिहादी गाउँपालिका

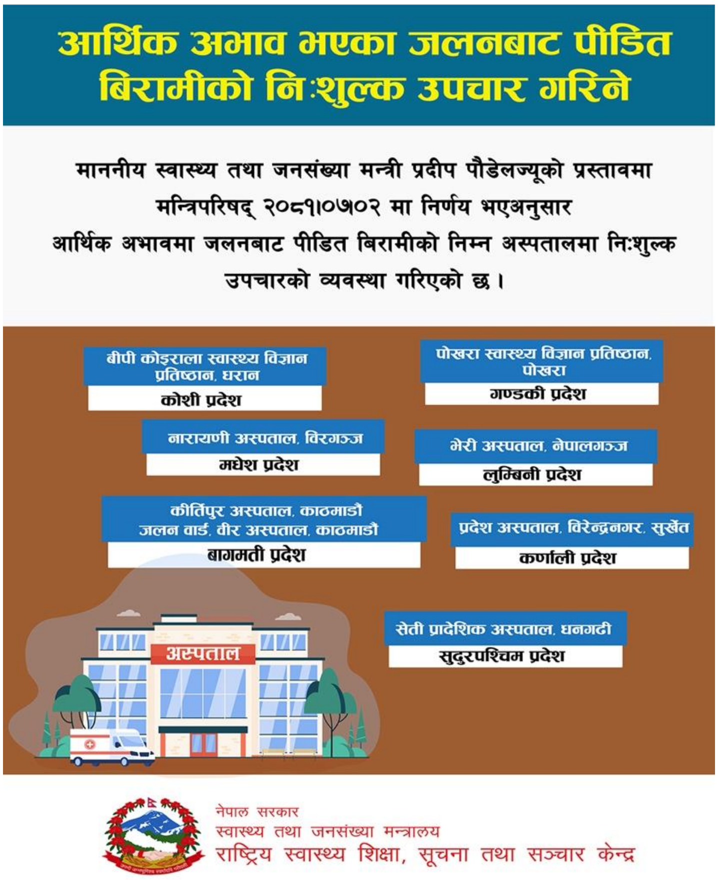
१. नियमित मासिक बैठक तथा समीक्षा
२. जुनोटिक रोगहरू, रेबिज र AMR (Anti-Microbial Resistance)सम्वन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न
३. विश्व एड्स दिवस (को अवसरमा स्वास्थ्य संस्था मार्फत विद्यालयहरू तथा समुदायमा स्वस्थ्य शिक्षा प्रदान
४. महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयम सेविका दिवस सबै वडामा सम्मान (तथा विविध कार्यक्रम गरी सम्पन्न
५. ५ वटै वडाका स्वास्थ्य संस्थामा सुनौला हजार दिनका आमाहरुको लागि पोषण विशेष अभिमुखीकरण तथा पोषण लेखाजोखा कार्यक्रम सम्पन्न

पैयु गाउँपालिका

१. स्वास्थ्य संस्थाहरुको प्रमुखहरूको नियमित मासिक बैठक सम्पन्न।
२. महिला सामुदायीक स्वास्थ्य स्वयंसेवक दिवस विविध कार्यक्रम गरि मनाइयो।
३ पालिका स्तरिय पोषण समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि सम्पन्न।
४ पालिका स्तरिय क्षयरोगको वार्षिक समिक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण कार्यक्रम सम्पन्न।
५ खोप छुट भएका वालवालिकाहरू खोज र खोप अभियान सञ्चालनको लागी पहिलो चरणमा घरधुरी सर्वेक्षण कार्यक्रम सम्पन्न।
७ गाउँपालिकाका विभिन्न वडाहरुमा HIV AIDS दिवसको अवसरमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गरि मनाइयो।
८. उपाध्यक्षसंग गर्भवती तथा सुत्केरी सञ्चो बिसञ्चो कार्यक्रमको निरन्तरता।

राष्ट्रिय खोप तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग
१	जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	बि.सि.जी.	दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेश्रो मात्रा)	•मुखमा दुई थोपा •दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •पोलियो •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा)	•दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •दादुरा र रुबेला •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	•जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाईड	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बिच (Subcutaneous) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•दादुरा र रुबेला •टाइफाईड
८	कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर



स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी

स्तनमा भएका कोषहरूको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ । स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर, दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लोब्यूल्स) वा (डकट) दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ। स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरू तथा लिम्फ नलीहरू हुँदै शरीरको अन्य भागहरूमा फैलिन सक्दछ ।

स्तन क्यानसरका लक्षणहरू

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्रा जस्तो हुनु
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

स्तन क्यानसरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

- धुम्रपान तथा मधपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

बन्ध्याकरण गरौं, अनिच्छित गर्भ रोकौं

स्थायी बन्ध्याकरण सेवामा पुरुष बन्ध्याकरण र महिला बन्ध्याकरण पर्दछन्। सन्तानको रहर पुगेमा सही परामर्श लिई आफूलाई उपयुक्त लाग्ने परिवार योजनाका साधन प्रयोग गरौं र अनिच्छित गर्भ बस्न नदिऔं।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

एच.पि.भी. खोप सेवा सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू

- नेपालमा क्यान्सरको कारणबाट महिलाहरूको मृत्यु हुनुमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर नै पहिलो कारण देखिएको छ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर संसारभरीका महिलाहरूलाई नै हुन्छ। तर १०० जना पाठेघरको मुखको क्यान्सरका विरामीहरू मध्ये ८५ जना विरामीहरू युवा अवस्थाका महिलाहरूलाई हुने गरेको छ जो विकासोन्मुख देशमा रहेका छन्।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सरको कारणबाट मृत्यु हुने १०जना महिलाहरू मध्ये ९ जना गरीब देशका महिलाहरू रहेका छन्।
- नेपालमा हरेक वर्ष २,१६९ जना महिलालाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ र यसबाट हरेक वर्ष १,३१३ जना (औसतमा प्रत्येक दिन ४ जना) महिलाहरूको मृत्यु हुन्छ भन्ने अनुमान छ।
- एच.पि.भी. संक्रमण भएता पनि शुरुको अवस्थामा कुनै पनि लक्षण, चिन्हहरू देखिदैनन्। यो रोगको पटक पटक संक्रमण भएर १०-१५ वर्षसम्म यो रोगको संक्रमण रहीरह्यो भने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनसक्छ।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएमा तल्लो पेट दुख्ने, योनीबाट गन्हाउने पानी बग्ने, अनियमित रूपमा रगत बग्ने र धेरै रगत बग्ने, रक्तअल्पता हुने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण, चिन्हहरू देखिन्छन्।
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्नबाट सुरक्षित हुनको लागि एच.पि.भी. खोप लगाउनु पर्दछ। यो खोप यस वर्ष १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरूलाई लगाइन्छ।
- एच.पि.भी. खोप लगाउने अधिकांश किशोरीहरू विद्यालयमा अध्ययन गर्ने भएकोले यो खोप विद्यालयमा खोप केन्द्र सञ्चालन गरेर प्रदान गरिन्छ।
- विद्यालयमा सञ्चालन गरिने खोप केन्द्रमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्म अध्ययन गर्ने सबै छात्राहरूलाई प्रदान गरिन्छ।
- विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेरसम्मका किशोरीहरूलाई एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाह्य खोप केन्द्रबाट प्रदान गरिन्छ।
- नेपालमा यो वर्ष सञ्चालन गरिने एच.पि.भी. खोप सेवामा Cecolin (सिकोलिन) खोप उपलब्ध हुनेछ। यो खोपले एच.पि.भी. प्रजाति १६ र १८ को कारणबाट संक्रमण हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट सुरक्षित गर्दछ। एच.पि.भी.को कारणले हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सरका ८०% विरामीहरू यी दुई प्रजातिहरूको कारणले नै हुन्छ।
- आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवाको माध्यमबाट प्रदान गरिन्छ र नियमित खोपको रुपमा एच.पि.भी. खोप कक्षा ६ मा अध्ययन गर्ने छात्राहरूलाई दिइन्छ।
- विद्यालय नजाने १० वर्ष उमेरका किशोरीहरूलाई आगामी वर्ष देखि एच.पि.भी. खोप नियमित खोप सेवा सञ्चालन हुने स्वास्थ्य संस्था र वाह्य खोप केन्द्रबाट दिइन्छ।
- सुरुको अवस्थामा नै पाठेघरको मुखको क्यान्सर लागेको पहिचान भएमा र त्यसको पूर्णरुपमा उपचार गरेमा यो रोग निको हुनसक्छ।
- तीस वर्षभन्दा माथि उमेरका हरेक महिलाले हरेक वर्ष ५/५ वर्षमा पाठेघरको मुखको परीक्षण गर्नुपर्छ। तर ती मध्ये एच.आई.भी.संक्रमित महिलाले २५ वर्षको उमेर देखि माथि हरेक ३/३ वर्षमा पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण गर्नुपर्छ।
- **खोप लगाएपछि हुनसक्ने प्रतिकुल असरहरू:** सूई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, सुनिने, रातो हुने जस्ता समान्य प्रकारका असरहरू। त्यस्तै ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, रिंगाटा लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, जोर्नीहरू दुख्ने, थकाई लाग्ने, पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने जस्ता असरहरू।
- **खोप दिन नहुने अवस्था:** कक्षा ६ भन्दा मुनि अध्ययन गर्ने छात्राहरू। विद्यालय नजाने १० वर्ष भन्दा कम उमेरका किशोरीहरू। गर्भवती महिला। एच.पि.भी. खोपमा भएका कुनै तत्वबाट विगतमा गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया वा एनाफाईलेक्सिस प्रतिक्रिया भएको व्यक्ति।

४.४ हाल प्रयोग गरिने पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको एच.पि.भी. (HPV) खोप

खोपको नाम	Cecolin HPV Vaccine
खोपको प्रकार	Bivalent
उत्पादक कम्पनी	Xiamen InnovaxBiotechCo. Limited (Innovax) China
खोप लगाउने स्थान	**बाँया पाखुराको बीच बाहिरी भागमा**
सुई कसरी दिने	**मासुमा** (सुईलाई ९० डिग्री को कोण पारी)
खोप लगाउन मिल्ने उमेर	१० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका बालिका, **हाललाई यो खोप तोकिएको अस्पतालबाट १४ बर्ष उमेर समूहका बालिकालाई मात्र प्रदान गरिन्छ ।**
दिनु पर्ने मात्रा	**२ मात्रा, पहिलो मात्रा लगाएको ६ महिना पछि दोश्रो मात्रा**
खोपको प्रिजेन्टेसन	एक मात्राको भायल (Single dose vial (0.5ml))
खोपको उपलब्धता	तयारी झोल (Liquid,ready to use)
मात्रा	**०.५ मि.लि.**
खोपिप वो ऊडारण	+२ डिग्री सेल्सियस देखि +८ डिग्री सेल्सियस (यस खोपलाई कहिल्यै जम्न दिनु हुदैन) **)Freeze sensitive(**
भि.भि.एम.	Type 14
खोप खेर जाने दर	५%
खोपको प्रभावकारिता/ प्रतिरोधात्मक क्षमता	९५%
खोप दिन नहुने अवस्था	• यदि कुनै व्यक्तिमा एच.पि .भी. खोपको Component को गम्भि एलर्जी भएमा वा एच.पी.भी. खोपको पहिलो मात्रा लगाएर. Anaphylaxis भएमा • गर्भवती महिला