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

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष :२ | अंक :११ | महिना :११ | पौष २०८१

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

मिती २०८१-०९-०१ गते देखि ०९/०३ सम्म: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत आयोजना र फलेबास नगरपलिकाको समन्वयमा प्रसूति सेवा प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि onsite coaching मेन्टोरिङ कार्यक्रम फलेबास नगरपलिका ३- शंकरपोखरी स्वास्थ्यचौकी फलेवास पर्वत मा सम्पन्न भएको छ। जसमा 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। On-site coaching मा सहभागी ४ जना सेवा प्रदायकहरुलाई दुर्गा सापकोटा (सि. अ. न मी.नि -कुश्मा नगपालिका) र सगुन जी सी (सि. अ. न मी-जलजला गा पा)ले 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 ।Onsite coaching को तेश्रो दिन गुणस्तर सुधार अनुगमन (QIP) गरी सुधारको लागि बैठक बसी सुधार गर्नुपर्ने विषयहरुमा कार्ययोजना पनि बनाइएको थियो । यस कार्यक्रमको समापन सँगै यो आ .वमा पर्वत जिल्लाका ८ बर्थिङ सेन्टरमा on-site कोचिङ सम्पन्न भएको छ ।

स्वास्थ्यकर्मिहरुलाई परिमार्जित HMIS/DHIS-2 सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम

मिति २०८१/०९/२ देखि ०९/०४ सम्म: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मिहरुलाई परिमार्जित HMIS/DHIS-2 सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रशासन प्रमुख रघुनाथ रेग्मीको अध्यक्षतामा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको संचालन स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका तथ्याङ्क फोकल पर्सन रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका ७ वटै स्थानिय तहवाट २६ जना स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका विभिन्न कार्यक्रमसँग सम्बन्धित फोकल पर्सनहरुको सहभागिता रहेको थियो भने कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय मुस्ताङका तथ्याङक अधिकृत राजन पहाडी ,कुश्मा न.पा दुर्लुङ स्वास्थ्य चौकीका जनस्वास्थ्य निरिक्षक सुरेश सुवेदी तथा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका तथ्याङ्क फोकल पर्सन रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियो ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि आँखा नाक कान घाँटी तथा मुख सम्वन्धि प्राथमिक उपचार बारे अभिमुखिकरण कार्यक्रम

मिति २०८१/९/५ र ६ गते: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि आँखा,नाक, कान, घाँटी तथा मुख सम्वन्धि प्राथमिक उपचार बारे अभिमुखिकरण कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालयका प्रशासन प्रमुख रघुनाथ रेग्मीको अध्यक्षतामा र जनस्वास्थ्य निरिक्षक प्रकाश गौतमको सन्चालनमा सम्पन्न भएको छ । जसको सहजिकरण मादी आधारभुत अस्पतालका मेडिकल अधिकृत डा बिनोद बराल र पर्वत अस्पतालका मेडिकल अधिकृत डा सनम ढकालले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका सबै स्थानिय तहमा कार्यरत २९ जना स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

२०८०/८१ को पोषण कार्यक्रकको समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि र आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने बस्तु बिक्रि बितरण ऐन सम्बन्धि अभिमुखिकरण

२०८१/९/७ र ८ गते: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा पोषण कार्यक्रम को आ.व. २०८०/८१ को समीक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि संगै आमाको दूध प्रतिस्थापन गर्ने बस्तु बिक्रि बितरण ऐन सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। पर्वत जिल्लाका ७ स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सहित ३० जना सहभागीता रहेको सो कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख प्रविण शर्मा, पर्वत अस्पतालका मेसु डा हेमन्त वा.स्तोला, स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका ज.स्वा.अ बद्रि आचार्य, अधिबक्ता चन्द्र बहादुर क्षेत्री तथा फोकल पर्सन तेजप्रसाद सुवेदीले सहजिकरण गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा सबै स्थानीय तह ,पोषण पुनर्स्थापना केन्द्र र स्वास्थ्य कार्यालयको प्रस्तुतिकरण गरीएको थियो।समीक्षा कार्यक्रमले पर्वत जिल्लामा पोषण कार्यक्रममा उल्लेखनीय प्रगति हासील गर्न सफल भएको निष्कर्ष निकालेको छ।

जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको यस आ.वको पहिलो चौमासिक बैठक

मिति २०८१।०९।१८ गते: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको यस आ.वको पहिलो चौमासिक बैठक सम्पन्न भएको छ। बैठक जिल्ला समन्वय समिती प्रमुखज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो। बैठकमा समितिको सम्पुर्ण सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो। समग्र पर्वत जिल्लाको प्रजनन स्वास्थ्यको अवस्था र सम्पन्न भएका कार्यक्रमहरुको प्रस्तुतिकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका पब्लिक हेल्थ नर्सिङ निरिक्षक सुमन शर्माले गर्नु भएको थियो। स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको कार्यालय प्रमूख, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई प्रमुख, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्रमुखज्यू , पर्वत अस्पताल कुश्माका अस्पताल नर्सिङ निरिक्षक सरस्वति वरालले प्रजनन स्वास्थ्य सन्चालनमा भोगेको चुनौतीहरु र त्यसको समाधानको उपायहरुको वारेमा छलफल गर्नु भएको थियो।

RRT परीचालन सम्बन्धि अभिमुखिकरण तथा RRC वैठक

मिति २०८१/०९/२१ गते: स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजना र विहादी गाउँपालिका, पर्वतको समन्वयमा RRT परीचालन सम्बन्धि अभिमुखिकरण तथा RRC वैठक सम्पन्न भएको छ। विहादी गाउँपालिका उपाध्यक्ष मीना तिवारी को अध्यक्षता र प्र.प्र.अ हरी प्रसाद भुषालको उपस्थिति रहेको कार्यक्रम को सहजिकरण स्वास्थ्य शाखाका भुपेन्द्रनाथ पौडेल र स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यक्रम फोकल पर्सन तेज प्रसाद सुवेदीले गर्नुभएको थियो।

एच.पि.भि (HPV) खोप अभियान २०८१ को जिल्ला स्तरीय अभिमुखीकरण

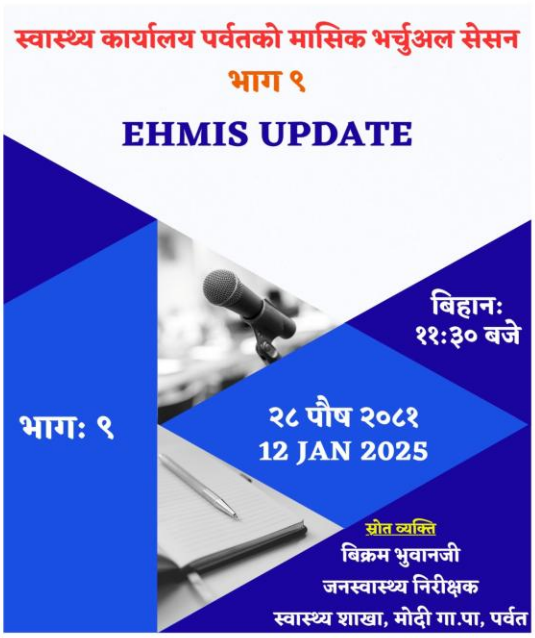
स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आ.व. २०८१/८२ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा मिति २०८१/९/१२ देखि ९/२४ सम्म HPV खोप अभियान २०८१ सम्बन्धी जिल्ला स्तरीय अभिमुखिकरण तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न भएको छ। १२-१३ गते पहिलो ब्याच,१४-१५ गते दोस्रो ब्याच,२१-२२ गते सम्म तेस्रो ब्याच र २३-२४ चौथो ब्याच सम्पन्न भएको छ ।जिल्लाका सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख,खोप फोकल पर्सन,मेडिकल अधिकृत, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख,खोप फोकल पर्सन, पर्वत अस्पतालका मेडिकल अफिसर,नर्सिङ कर्मचारी, स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कर्मचारी गरी १३१ जना कर्मचारीको सहभागिता रहेको थियो। स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको तालिम हलमा सन्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री प्रवीण शर्माले गर्नु भएको थियो भने प्रमुख अतिथीको आतिथ्यता जिल्ला समन्वय समिति पर्वतका प्रमुख बिष्णु राम बि.क ले गर्नु भएको थियो। उक्त कार्यक्रमको सहजिकरण स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख प्रवीण शर्मा,जनस्वास्थ्य निरीक्षक प्रकाश गौतम,परिवार नियोजन सुपरभाईजर निरीक्षक नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो ।पर्वत जिल्लाका चार स्थानीय तह कुश्मा नगर पालिका, फलेबास नगरपालिका,जलजला गाउँपालिका र मोदी गाउँ पालिकामा आगामी माघ २२ गते देखि २७ गते सम्म र माघ २८ गते देखि फाल्गुन ०२ गते सम्म बिहादी गाउँपालिका , पैंयू गाउँपालिका र महाशिला गाँउपलिकामा HPV खोप अभियान सञ्चालन हुनेछ। उक्त अभियानमा ६ कक्षा देखि १० कक्षा सम्म अध्ययन गर्ने छात्रा तथा विद्यालय नजाने १० देखि १४ बर्ष सम्मका सबै किशोरीहरुले आफूले अध्ययन गर्ने बिद्यालय वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई खोप सेवा लिन सक्नुहुनेछ।

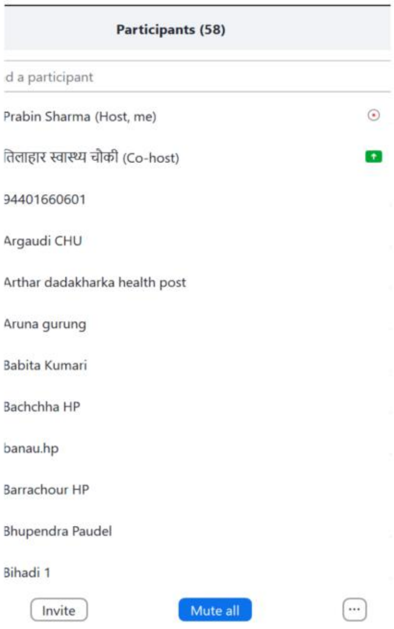
अत्यावश्यक औषधि सम्वन्धि Forecasting & Quantification अभिमुखिकरण कार्यक्रम

स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आ.व २०८१/०८२ को बार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा मिति २०८१/०९/२५ र २६ गते अत्यावश्यक औषधि सम्वन्धि Forecasting & Quantification अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। जिल्लाका सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, र सह सम्योजकहरुको सहभागिता रहेको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको तालिम हलमा सन्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री प्रवीण शर्माले गर्नु भएको थियो भने उक्त कार्यक्रमको सहजिकरण प्रदेश स्वस्थ्य आपुर्ति तथा ब्यवस्थापन केन्द्रका प्रदेश सम्योजक सुनिल रानाभाटले गर्नु भएको थियो ।

मासिक भर्चुअल सेसन भाग ९

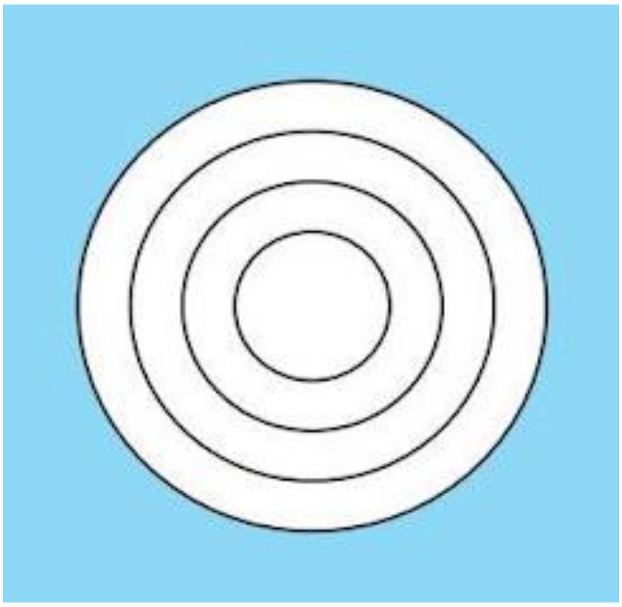
स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत द्वारा शुन्य लागतमा शुरु भएको मासिक भर्चुअल सेसन भाग ९ अन्तर्गत २०८१ पौष महिनाको सेसन " EHMIS Update" शिर्षकमा सम्पन्न भएको छ। उक्त सेसनको संचालन स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमूख प्रविण शर्माले गर्नु भएको थियो भने सहजीकरण मोदि गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत जनस्वास्थ्य निरिक्षक विक्रम भुवाजीले र स्वास्थ्य कार्यालय, मुस्ताङमा कार्यरत तथ्याङ्क अधिकृत राजन पाहाडी ज्यूले गर्नुभएको थियो। १ घन्टा भन्दा लामो सेसनमा जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्था बाट जुम आइडी मार्फत करिव ६० जना भन्दा बढी स्वाथ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो।





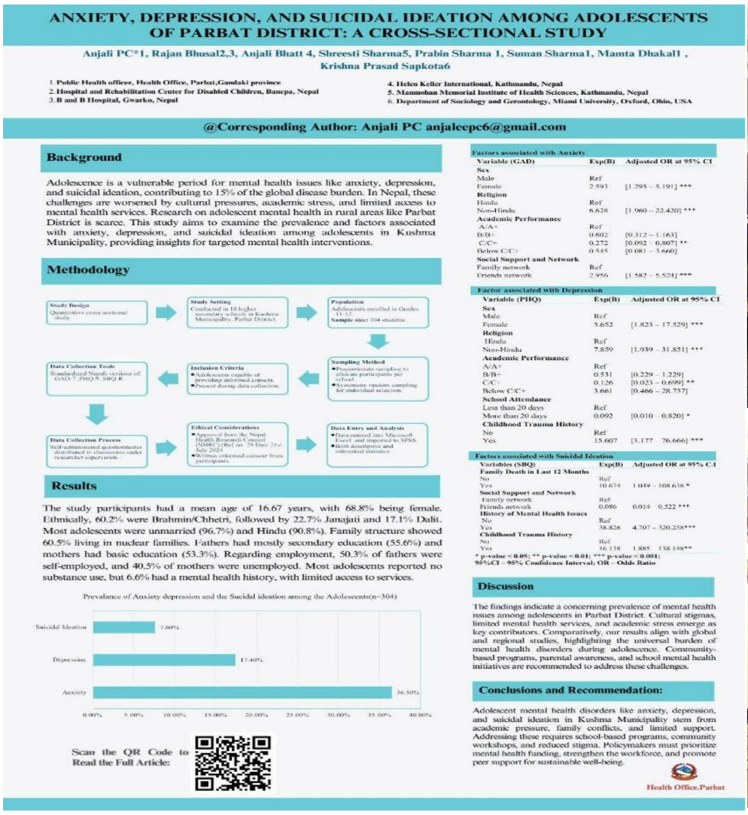
महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयसेविकाहरुको प्रोत्साहन रमक भुक्तानी

स्वास्थ्य कार्यालय,पर्वतको आ.व २०८१।०८२ को गण्डकी प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालयको स्वीकृत बार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य स्वंयसेविका प्रोत्साहन भत्ता रकम उपलब्ध गराउने कार्यक्रम रहेको जसमा सात वटै स्थानिय तह अन्तर्गत आ.व २०८१।८२ मा अनिवार्य अवकाश प्राप्त गरेका र हाल कार्यरत रहेका ५००जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयसेविकाको EFT मार्फत प्रोत्साहन रकम रु ६००० मा १% कर काटेर ५९४० सम्बन्धित व्याक्तीको बैक खातामा गइसकेको छ । यस सम्वन्धि केहि समस्या आएमा कार्यक्रमका फोकल पर्सन सुमन शर्मालाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।



Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation Among Adolescents of Parbat District: A Cross-Sectional Study.

स्वास्थ्य कार्यालय पर्वत द्वारा गरिएको "Anxiety, Depression, and Suicidal Ideation Among Adolescents of Parbat District: A Cross-Sectional Study." शिर्षकमा गरिएको अध्ययनले पर्वत जिल्लाका किशोरकिशोरीहरुमा मानसिक स्वास्थ्यको अबस्थाको विश्लेषण गरेको- छ जस अध्ययनमा सहभागि ३०४ किशोर-किशोरीहरुमा ३६.५%मा चिन्ता(Anxiety), १७.४%मा डिप्रेसन(depression) , र ७.६%मा आत्महत्याको सोच (suicidal intention) रहेको पत्ता लागेको छ। उक्त अनुसन्धान गण्डकी विश्वविद्यालय अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन २०२५ (GUIC-२०२५) मा स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका जनस्वास्थ्य अधिकृत अन्जली पि सीले प्रस्तुतीकरण गर्नु भएको थियो भने उक्त अनुसन्धानले मानसिक स्वास्थ्यबारे समुदाय, परिवार , विद्यालय, स्थानिय तहको भुमिकामा ध्यान आकर्षण गराएको छ।



ANXIETY, DEPRESSION, AND SUICIDAL IDEATION AMONG ADOLESCENTS OF PARBAT DISTRICT: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Anjali PC*1, Rajan Bhusal2,3, Anjali Bhatt 4, Shreesti Sharma5, Prabin Sharma 1, Suman Sharma1, Mamta Dhakal1 , Krishna Prasad Sapkota6

1. Public Health officer, Health Office, Parbat,Gandaki province
2. Hospital and Rehabilitation Center for Disabled Children, Banepa, Nepal
3. B and B Hospital, Gwarko, Nepal
4. Helen Keller International, Kathmandu, Nepal
5. Manmohan Memorial Institute of Health Sciences, Kathmandu, Nepal
6. Department of Sociology and Gerontology, Miami University, Oxford, Ohio, USA

@Corresponding Author: Anjali PC anjaleepc6@gmail.com

Background

Adolescence is a vulnerable period for mental health issues like anxiety, depression, and suicidal ideation, contributing to 15% of the global disease burden. In Nepal, these challenges are worsened by cultural pressures, academic stress, and limited access to mental health services. Research on adolescent mental health in rural areas like Parbat District is scarce. This study aims to examine the prevalence and factors associated with anxiety, depression, and suicidal ideation among adolescents in Kushma Municipality, providing insights for targeted mental health interventions.

Methodology

Study Design: Quantitative cross-sectional study

Study Setting: Conducted in 10 higher secondary schools in Kushma Municipality, Parbat District.

Population: Adolescents enrolled in Grades 11-12. Sample size: 304 students

Sampling Method: Proportionate sampling to allocate participants per school; Systematic random sampling for individual selection

Inclusion Criteria: Adolescents capable of providing informed consent. Present during data collection.

Data Collection Tools: Standardized Nepali versions of: GAD-7 ,PHQ-9 ,SBQ-R

Data Collection Process: Self-administered questionnaires distributed in classrooms under researcher supervision.

Ethical Considerations: Approval from the Nepal Health Research Council (NHRC) (Ref no. 29 Date 21st July 2024; Written informed consent from participants

Data Entry and Analysis: Data entered into Microsoft Excel and imported to SPSS. Both descriptive and inferential statistics

Results

The study participants had a mean age of 16.67 years, with 68.8% being female. Ethnically, 60.2% were Brahmin/Chhetri, followed by 22.7% Janajati and 17.1% Dalit. Most adolescents were unmarried (96.7%) and Hindu (90.8%). Family structure showed 60.5% living in nuclear families. Fathers had mostly secondary education (55.6%) and mothers had basic education (53.3%). Regarding employment, 50.3% of fathers were self-employed, and 40.5% of mothers were unemployed. Most adolescents reported no substance use, but 6.6% had a mental health history, with limited access to services.

Prevalance of Anxiety depression and the Sucidal ideation among the Adolescents(n=304)

Scan the QR Code to Read the Full Article:

Factors associated with Anxiety

Variable (GAD)	Exp(B)	Adjusted OR at 95% CI
Sex		
Male	Ref	
Female	2.593	[1.295 – 5.191] ***
Religion		
Hindu	Ref	
Non-Hindu	6.628	[1.960 – 22.420] ***
Academic Performance		
A/A+	Ref	
B/B+	0.602	[0.312 – 1.163]
C/C+	0.272	[0.092 – 0.807] **
Below C/C+	0.545	[0.081 – 3.660]
Social Support and Network		
Family network	Ref	
Friends network	2.956	[1.582 – 5.524] ***

Factor associated with Depression

Variable (PHQ)	Exp(B)	Adjusted OR at 95% CI
Sex		
Male	Ref	
Female	5.652	[1.823 – 17.529] ***
Religion		
Hindu	Ref	
Non-Hindu	7.859	[1.939 – 31.851] ***
Academic Performance		
A/A+	Ref	
B/B+	0.531	[0.229 – 1.229]
C/C+	0.126	[0.023 – 0.699] **
Below C/C+	3.661	[0.466 – 28.757]
School Attendance		
Less than 20 days	Ref	
More than 20 days	0.092	[0.010 – 0.820] *
Childhood Trauma History		
No	Ref	
Yes	15.607	[3.177 – 76.666] ***

Factors associated with Suicidal Ideation

Variables (SBQ)	Exp(B)	Adjusted OR at 95% C.I
Family Death in Last 12 Months		
No	Ref	
Yes	10.674	1.049 – 108.638 *
Social Support and Network		
Family network	Ref	
Friends network	0.086	0.014 – 0.522 ***
History of Mental Health Issues		
No	Ref	
Yes	38.826	4.707 – 320.258***
Childhood Trauma History		
No	Ref	
Yes	16.138	1.885 – 138.148**

* p-value < 0.05; ** p-value < 0.01; *** p-value < 0.001; 95%CI – 95% Confidence Interval; OR – Odds Ratio

Discussion

The findings indicate a concerning prevalence of mental health issues among adolescents in Parbat District. Cultural stigmas, limited mental health services, and academic stress emerge as key contributors. Comparatively, our results align with global and regional studies, highlighting the universal burden of mental health disorders during adolescence. Community-based programs, parental awareness, and school mental health initiatives are recommended to address these challenges.

Conclusions and Recommendation:

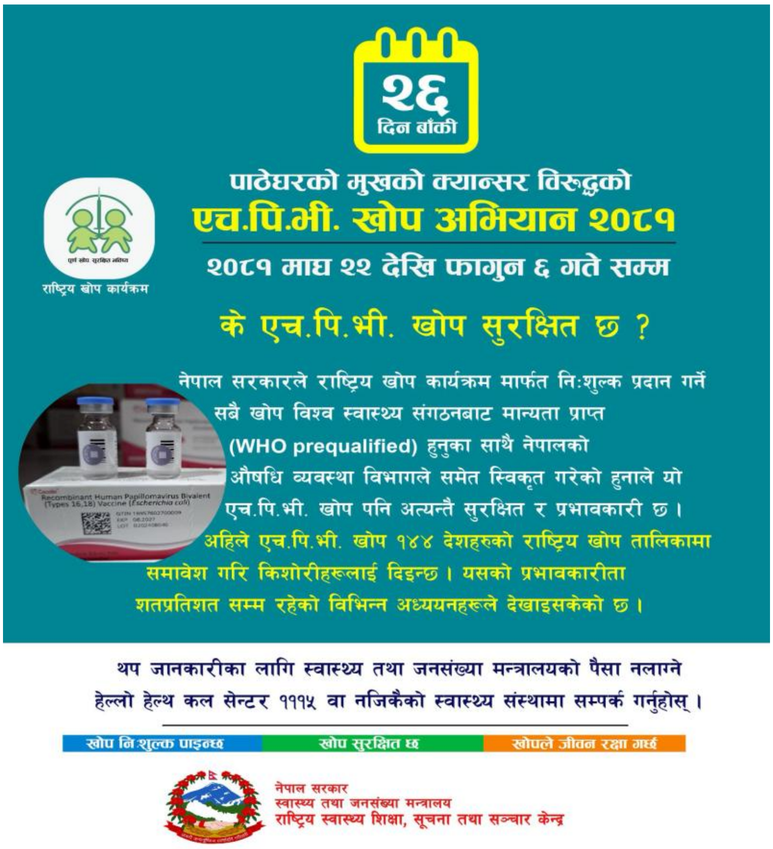
Adolescent mental health disorders like anxiety, depression, and suicidal ideation in Kushma Municipality stem from academic pressure, family conflicts, and limited support. Addressing these requires school-based programs, community workshops, and reduced stigma. Policymakers must prioritize mental health funding, strengthen the workforce, and promote peer support for sustainable well-being.

Health Office.Parbat

स्थानीय तह विशेष

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

पौष महिनामा पर्वत जिल्लाका स्थानिय तहका विद्यालयहरुमा "**सडक दुर्घटना र त्यसको सुरक्षा र पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको खोप अभियान २०८१** " विषयमा सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्यकर्मीहरुले विद्यालय गई स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो भने सन्दर्भ सामाग्रि स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतवाट तयार गरि पठाईएको थियो ।



कुश्मा नगरपलिका

१. स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा पोषण फोकल पर्सन हरूका लागि पोषण कार्यक्रमको समीक्षा सम्पन्न
२. संस्था प्रमुखहरू संग नियमीत मासिक बैठक संचालन एव सम्पन्न गतिवीधिको समीक्षा तथा योजना
३. २ वटा स्वास्थ्य संस्थाको एकीकृत अनुगमन सुपरिवेक्षण कार्यक्रम समपन्न

फलेबास नगरपलिका

१. पोषण कार्यक्रमको आ व २०८०/०८१ को समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि सम्पन्न।
२. शंकरपोखरी स्वास्थ्य चौकीमा प्रसुती सेवा प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्वन्धि Onsite Coaching मेन्टोरिङ सम्पन्न।
३. भँगरा स्वास्थ्य चौकीमा ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रम सम्पन्न।
४. फलेवास नगरपालिका ३ शंकरपोखरीस्थीत त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयमा विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिविर संचालन गरि निशुल्क दाँत भर्ने उखाल्ने र सफा गर्ने, कानको जाँच तथा श्रवण यन्त्र वितरण गर्ने र आँखाको जाँच तथा चस्मा वितरण गर्ने सेवा प्रदान गरियो।

मोदी गाउँपालिका

१. मोदी गाउँपालिकाको आयोजनामा र Save the heart लाजिमपाट काठमाडौँ र नेपाल कार्डियो डायबेटिज एण्ड थाइरोइड सेन्टर काठमाडौँको प्राविधिक सहयोगमा २०८१ साल पौष महिनाको १२ र १३ गते वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ डाक्टर अनिल भट्टराईको नेतृत्वमा निःशुल्क मुटु जाँच शिविर सम्पन्न भएको थियो हाँ ११४४ जनाले सेवा प्राप्त गर्नुभएको थियो भने करिब २९ लाख ४३ हजार ४५० बराबरको सहयोग प्राप्त भएको थियो।
२. मोदी गाउँपालिका क्रमश वडा नम्बर ६ तिलाहार स्वास्थ्य चौकी तथा वडा नं ८ चित्र स्वास्थ्य चौकीमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुरुवात गरिएको छ। यही महिनाबाट सेवा प्रवाह हुने गरी उक्त कार्यक्रम सुरु गरिएको छ।
३. दन्त क्लिनिकको स्थापना -मोदी गाउँपालिका र जिभाय नेपालको साझेदारीमा सञ्चालित मुख स्वास्थ्य परियोजना अन्तर्गत मोदी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ को बाजुङ स्वास्थ्य चौकीमा उक्त सेवा सुरु गरिएको छ। जहाँ प्रत्येक महिनाको सोमबार दन्त चिकित्सकबाट दाँतको उपचार गरिन्छ।
४. ग्लोबल को आयोजना तथा नेपाल परिवार नियोजन सङ्घ बाग्लुङको प्राविधिक सहयोगमा मोदी गाउँपालिका वडा नम्बर १ स्थित भूकस्वास्थ्य चौकीमा यही मिति २०८० साल पौष महिनाको २० गते शनिबारका दिन स्त्री रोग सम्बन्धी निशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। जहाँ ७७ जना सेवाग्राहीले सेवा लिनुभएको थियो।

जलजला गाउँपालिका

१. स्वास्थ्य संस्था प्रमुखको मासिक बैठक तथा नियमित समिक्षा कार्यक्रम।
२. न्युनतम सेवा मापदण्डकार्यक्रम को फलोअफ ५ वटा स्वास्थ्य चौकिमा।
३. प्रजनन् रूणता कार्यक्रम अन्तरगत स्तन क्यानसरको स्क्रिनिङ र पाठेघरको मुखको क्यानसरको स्क्रिनिङ तथा प्रजनन् समबन्धि निशुल्क स्वास्थ्य शिविर।
४. क्षयरोगका सम्भावित विरामिको लागत संकलन र परिवार नियोजन को स्थाई बन्धाकरण गर्नु पर्ने र गर्न चाहने दम्पति को लागत तयार
५. ग्रामिण अल्ट्रासाउण कार्यक्रम

महाशिला गाउँपालिका

१. नियमित मासिक वैठक तथा उत्कृष्ठ स्वास्थ्य संस्था पुरस्कृत कार्यक्रम।
२. गर्भवति महिलाहरुलाई ग्रामिण भिडियो एक्सरे कार्यक्रम अन्तरगत सबै वडाहरुमा निःशुल्क भिडियो एक्सरे कार्यक्रम संचालन
३. अध्यक्ष सुत्केरी भेटघाट कार्यक्रम अन्तर्गत रु २५०० बराबरको पोषण सामग्री वितरण
४. HPV खोप को जिल्ला स्तरिय योजना तर्जुमा तथा अभिमुखकरण कार्यक्रममा सहभागि

बिहादी गाउँपालिका

१. नियमित बैठक तथा समिक्षा
२. नियमित खोप सुदृढीकरण, पूर्ण खोप सुनिश्चितता र दिगोपना तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक र सरसफाई प्रवर्द्धन समिक्षा गोष्ठी
३. क्षयरोग कार्यक्रमको समिक्षा तथा कोहट विश्लेषण कार्यक्रम
४. वडा नं २ बर्राचौरमा नसर्ने रोगहरुको समयमै पहिचान गर्न जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य प्रवर्धन कार्यक्रमको सुरुवात

पैयु गाउँपालिका

१. स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूको नियमित मासिक बैठक गरी स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट महिनाभरि सम्पन्न भएका क्रियाकलापहरूको विषयमा समीक्षा सम्पन्न
२. उपाध्यक्षसंग गर्भवती तथा सुत्केरी सञ्चो बिसञ्चो कार्यक्रमको निरन्तरता।
३. गर्भवतीसंग USG सेवा संचालन।

स्वास्थ्यकर्मी विशेष

जानकारी दिंदैछौ HPV खोप सम्वन्धी ज्ञान
चल्दैछ है क्यान्सर रोग विरुद्धको खोप अभियान।
२०८१ साल माघको २२ गतेदेखि
लगाऔँछौं खोप हामी किशोरीलाई भेटी।
खोप अभियान चल्दैछ फागुन ७ सम्म
थाहा पाएनौ भनेर पाईदैन नि भन्न।
HPV बिरुद्धको काम गर्छ यसले
अबसुन्नुस सबै भन्छु लगाउने कसले।
पर्खि बस्नु स्कुलमा स्वास्थ्यकर्मी आउँछौ.
६-१० कक्षाका किशोरीलाई HPV खोप लगौछौ।

विश्यालय नजाने १०-१४ वर्षे किशोरीको घरमै पुगी
HPV खोप दिन्छौ हामी सबैतिर खोजी।
HPV vaccine को छैन कुनै असर
बचाउँछ यसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर।
यो अभियान चल्दैछ नेपालै भरी
सबै किशोरीले लगाउनु है पायक पर्ने गरि।
अभियान चल्ने मिति एकपटक जान
माघ २२ गतेदेखि फागुन ७ सम्म हो है दिउ ध्यान।
आ आफ्नो ठाउबाट सफलता पारौ खोप-अभियान

अन्जान पौडेल
अ.हे.ब मुडकुवा स्वास्थ्य चौकि

सुरक्षित मातृत्व सम्बन्धी जानकारी

गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो र यो परिवारको लागि खुशिको कुरा पनि हो। गर्भवती, प्रसुति र सुत्केरी अवस्थामा विशेष हेरचार र स्याहार गरी आमा र गर्भमा रहेको वच्चालाई जोखिमवाट वचाउन सकिन्छ। गर्भवती महिलाले प्रोटोकल अनुसार कम्तिमा पनि आठ पटक गर्भजाँच गरि नजिकैको प्रसुती केन्द्रमा गइ सुत्केरी भई प्रोटोकल अनुसार ४ पटक आमा र नवशिशुको (तालिम प्राप्त अ.न.मी, स्टाफ नर्स, मिडवाईफ वा चिकित्सक) वाट स्वास्थ्य परीक्षण गराउनु पर्दछ।

गर्भवती जाँच सम्बन्धी जानकारी

पटक	कहिले गर्ने	विशेष के गर्ने
पहिलो पटक	गर्भवती भएको १२ हप्तासम्म	टि.डी खोपको पहिलो मात्रा लगाउने, फोलिक एसिड खाने, HIV परिक्षण गर्ने
दोश्रो पटक	१३ देखि १६ हप्तामा	टि.डी खोपको दोश्रो मात्रा लगाउने, आइरन चक्की र क्याल्सियम चक्की खान सुरु गर्ने, जुकाको औषधी खाने
तेश्रो पटक	२० देखि २४ हप्तामा	Anomaly Scan (वच्चा विकलागं भए नभएको एकिन गर्ने)
चौथो पटक	२८ हप्तामा	जन्म योजना वनाउने,आइरन चक्की र क्याल्सियम चक्की निरन्तर खाइ रहने
पाचौं पटक	३२ हप्तामा	जन्म योजना वनाउने
छैटौं पटक	३४ हप्तामा	आइरन चक्की र क्याल्सियम चक्की निरन्तर खाइ रहने
सातौं पटक	३६ हप्तामा	वच्चा कसरी वसेको छ निर्धारण गर्ने
आठौं पटक	३८ देखि ४० हप्तामा	जन्म तयारी गर्ने

नोट : ४० औ हप्ताको अन्त्यसम्म महिलाको प्रसूति नभएमा ४१ औ हप्तामा स्वास्थ्य संस्था आउनु पर्ने हुन्छ ।

सुत्केरी जाँच (महिला तथा नवशिशु) सम्बन्धी जानकारी

पटक	कहिले गर्ने	कहाँ गर्ने
पहिलो पटक	सुत्केरी भएको २४ घण्टामा	स्वास्थ्य संस्थामा
दोश्रो पटक	सुत्केरी भएको ३ दिनमा	तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीवाट घरभेट
तेश्रो पटक	सुत्केरी भएको ७-१४ दिन भित्रमा	तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीवाट घरभेट
चौथो पटक	सुत्केरी भएको ४२ दिनमा	स्वास्थ्य संस्थामा वा खोप केन्द्रमा

महिलाहरुले प्रसूति केन्द्रमा गएर प्रसूति सेवा लिएवापत प्रदान गरिने यातायात खर्च

१) हिमाली जिल्लाहरुको लागि रु ३,000/ (तिन हजार रुपैयाँ)
२) पहाडी, भित्रि मधेश र काठमान्डौं उपत्यकाका जिल्लाहरुमा रु २,000/(दुई हजार रुपैयाँ)
३) तराइका जिल्लाहरुका लागि रु १,000/(एक हजार रुपैयाँ मात्रा)

स्वास्थ्य संस्थामा प्रोटोकल अनुसार गर्भवती जाँच गराई स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूती गराउँदा गर्भवती उत्प्रेरणा बापत आमालाई थप रु. ८00 पनि दिइन्छ। गर्भवती महिलाले गर्भावस्था भरी १८0 क्याल्सियम चक्की, १८0 आइरन चक्की र सुत्केरी अवस्थामा थप ४५ आइरन चक्की गरी २२५ आइरन चक्की नियमित सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ। आमा सुरक्षा कार्यक्रम लागु भएका स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी सेवाको कुनै पनि शुल्क लाग्ने छैन।

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत

जाडो आए सँगै इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)बाट सुरक्षित रहौं

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) भनेको के हो ?

इन्फ्लुएन्जालाई बोलीचालीको भाषामा फ्लू भनिन्छ। यो इन्फ्लुएन्जा भाइरसका कारणले लाग्ने संक्रामक रोग हो। जाडो महिनामा धेरै सक्रिय हुने यो भाइरसले शिशुदेखि जवान, अधबैंसे र वृद्धवृद्धा समेत सबै उमेरका व्यक्तिहरूलाई फ्लू लाग्न सक्छ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका व्यक्तिले बोल्दा, खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा निस्किएका छिटा नजिकको व्यक्तिको नाक वा मुखमा परेमा भाइरस सर्न सक्छ। ती छिटा सासबाट फोक्सोमा पनि जान सक्छन्। भाइरस भएको कुनै सतह छोएर आफ्नो मुख वा नाक छुँदा पनि फ्लू लाग्न सक्छ।

फ्लूका लक्षण के हुन् ?

(फ्लू भएका सबैलाई ज्वरो नआउन पनि सक्छ)

फ्लू रोकथाम कसरी गर्ने ?

- बिरामी भएका व्यक्तिहरूसँग भौतिक दूरी राख्ने
- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाक छोप्ने
- शारीरिक रूपमा सक्रिय हुने र प्रशस्त तरल पदार्थ र पौष्टिक खाना खाने
- सम्भव भएसम्म बिरामी हुँदा घरमै बस्ने
- बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्ने
- आफ्नो आँखा, नाक वा मुख नछुने

फ्लू भएका अधिकांश व्यक्तिहरूलाई चिकित्सकको हेरचाह वा एन्टिभाइरल औषधिहरू आवश्यक पर्दैन। दीर्घ रोगी, गर्भवती, वृद्धवृद्धा तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएकालाई फ्लूले धेरै असर गर्ने र अवस्था जटिल बनाउने भएकाले त्यस्ता व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीको निगरानी वा सम्पर्कमा रहनुहोला।

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