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

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयपर्वतको ,

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष :३ अंक :१७ महिना :१७ असार २०८२

पर्वत जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम

मिति २०८२-०३-०५ -जिल्ला खोप समन्वय समिति पर्वतको आयोजनामा पर्वत जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम जिल्ला खोप समन्वय समिति पर्वतका संयोजक श्री बिष्णुराम बि.क अध्यक्षतामा संचालन भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जिल्ला खोप समन्वय समितिका पदाधिकारीहरु, स्थानीय तहका मेयर तथा प्रमुखहरु , प्रमुख जिल्ला अधिकारी, ७ वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरू, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु, पत्रकारहरु, जिल्लास्थित सरोकारवालाहरुको उपस्थतिमा र खोप कार्यकर्मका संयोजक नारायण प्रसाद रेग्मीको संचालनमा सम्पन्न भएको थियो । हालसम्म प्राप्त प्रगतिहरूको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि कोही बच्चा नछुट्ने गरी खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सबै सरोकारवालाहरुले प्रतिबद्धता जनाउनु भएको छ। यस अवसरमा २०८२ साल असार ५ गतेका दिनसम्म १६ महिना देखि २७ महिनासम्मका १५०२ जना बालबालिकाहरुले राष्ट्रिय स्खोप तालिका अनुसार तथा छुट ३ जना बालबालिकाहरुलाई घरधुरी सर्वेक्षणमा भेटेर खोप पुरा गरी जम्मा १५०५ जना बालबालिकाहरुलाई सबै खोप दिलाई पूर्णखोप पाएको सुनिश्चित गर्दै पर्वत जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितताको दिगोपना भएको घोषणा गरिएको थियो। यस कार्यक्रमलाई सभ्य र भव्य बनाउन तथा पूर्णखोपको प्रक्रियामा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउनु हुने यस जिल्लामा कार्यरत सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरू, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु तथा सम्पूर्ण शुभचिन्तकहरुमा आभार व्यक्त गर्दछौं।

dhoparbat44@gmail.com hoparbat.gandaki.gov.np 420119-067

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंय सेविकाहरूको लागि सम्मानजनक विदाई कार्यक्रम

मिति २०८२-०३-०५ गते -प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा पर्वत जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रमको समारोहमा पर्वत जिल्लामा कार्यरत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंय सेविकाहरूको लागि सम्मानजनक विदाई कार्यक्रम जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख बिष्णुराम बि.क ज्यूको अध्यक्षतामा तथा प.हे.न.नि सुमन शर्माको सन्चालनमा सम्पन्न भएको छ। उमेरले ६० वर्ष पुग्नु भएका १२ जना र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंय सेविका भइ रहदा दुखद निधन हुनुभएको २ जना गरि १४ जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंयसेविकाहरूलाई कदर पत्र वितरण गरि सम्मान गरिएको थियो। यस बिदाई अवसरमा तपाईंहरूले देखाउनुभएको साहस, धैर्य, मेहनत र मानवसेवा प्रतीको प्रतिबद्धतालाई हामी सधैं स्मरण गर्नेछौं। नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीलाई बलियो बनाउन तपाईंहरूले जुन भूमिका निर्वाह गर्नुभयो, त्यसको लागि हामी हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छौं। आगामी दिनहरूमा शान्ति, स्वास्थ्य र सफलता रहोस् भन्ने कामना व्यक्त गर्दछौं।महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको रुपमा रहि तपाइँहरुले समुदाय स्तरमा पुराउनु भएको योगदानको प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको तर्फबाट उच्च सम्मान गर्दछौं साथै सेवानिवृत्त जीवन सुखद रहोस् भनी सुभकामना पनि दिन चाहान्छौ। निधन हुनुभएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वंय सेविकाहरू प्रति यस दुःखद घडीमा उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

खोप सेवा सञ्चालमा संग्लन खोप दिने स्वास्थ्यकर्मीको २ दिने पुनर्ताजगी तालिम

मिति २०८२/०३/११ र १२गते -प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा पर्वतको आ . व. २०८१/०८२ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार मिति २०८२/०३/११ र १२ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्माको तालिम हलमा खोप सेवा सञ्चालमा संग्लन खोप दिने स्वास्थ्यकर्मीको दक्षता वृद्धि, ज्ञान, सीप तथा सरसफाई प्रवर्धन कार्यक्रमको अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने पुनर्ताजगी तालिम (पाँचौं ब्याच)सम्पन्न भएको छ। उक्त तालिमको अध्यक्षता प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय कार्यालय प्रमुख श्री बद्रिराज आचार्यले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको आतिथ्यता जिल्ला समन्वय समिति पर्वतका प्रमुख श्री विष्णु राम बि. क. ज्यूले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका परिवार नियोजन सुपर भाईजर निरीक्षक श्री नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा सहजिकरण प्रदेश अस्पतालका मे .सु.डा हेमन्त बाँस्तोला, प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख श्री बद्रीराज आचार्य,पोखरा महानगर पालिका जनस्वास्थ्य अधिकृत तेजाखर लम्साल, प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका पनिसुनि यवम खोप फोकल पर्सन श्री नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो। उक्त तालिम कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका स्थानीय तहबाट गरी २८ जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको थियो ।

मानसिक स्वास्थ्य सचेतना र पैरवी कार्यक्रम

मिति -२०८२/०३/१३ -प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वत को आयोजना र महाशिला गाउपालिकाको समन्वय मानसिक स्वास्थ्य सचेतना र पैरवी कार्यक्रम महाशीला गा पा का अध्यक्ष ईश्वरी भुसाल को अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ । मानसिक स्वास्थ्य समस्याको सचेता र यसको नीति तथा योजना निर्माणमा सहयोग गर्न उद्देश्यका साथ जनप्रतिनिधि , प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत,स्वास्थ्यकर्मी , गा पा अन्तर्गतका मा .बीका शिक्षक शिक्षिकाहरु, सञ्चारकर्मीहरु सरोकारवालाहरु लगायत म.स्वा.सेविकाहरू संग उक्त कार्यक्रम गरिएको हो जसको सहजीकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय ज स्व नि प्रकाश गौतम र जनस्वास्थ्थ अधिकृत अन्जली पि सिले गर्नु भएको थियो भने संचालन स्वास्थ्य शाखा प्रमुख नर बहादुर बराल ले गर्नु भएको थियो । कार्यक्रममा जनप्रतिनिधिहरु , प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत,स्वास्थ्यकर्मीहरु , गा पा अन्तर्गतका मा बीका शिक्षक शिक्षिका, सञ्चारकर्मीहरु सरोकारवालाहरु लगायत म.स्वा.सेविकाहरू गरी ४० जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको जिल्ला स्तरिय समिक्षा कार्यक्रम

मिति २०८२/०३/२० देखि ३/२१ गते सम्म प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको जिल्ला स्तरिय समिक्षा कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख बद्रीराज आचार्य ज्युको अध्यक्षतामा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका पब्लिक हेल्थ नर्सिङ निरिक्षक सुमन शर्माले गर्नुभएको थियो भने स्वागत मन्तब्य तथ्याङ्क सहायक रामचन्द्र सुवेदीले राख्नुभएको थियो। प्रदेश अस्पताल पर्वतवाट मे.सु डा. हेमन्त वास्तोला ,बालरोग विशेषज्ञ ज्युको आतिथ्यता रहेको थियो। कार्यक्रममा प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका बरिष्ठ तथ्याङ्क अधिकृत दिवाकर शर्माले आवश्यक सहजिकरण गर्नुभएको थियो। साथै पर्वत जिल्लाका सातवटै स्थानिय तहवाट स्वास्थ्य शाखा प्रमुख , तथ्याङ्क ब्वस्थापनमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मि,स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत नर्सिङ कर्मचारी प्रदेश अस्पताल पर्वतवाट NRH प्रमुख,MCH शाखा प्रमुख,ईमर्जेन्सी शाखा साथै मेडिकल रेकर्डर निरिक्षकको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा खोप, सुरक्षित मातृत्व, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, NCD, मानसिक स्वास्थ्य MSS रोग नियन्त्रण, स्वास्थ्य प्रवर्धन, परिवार योजना तथा किशोर किशोरी मैत्रि स्वास्थ्य सेवा, पोषण तथा बाल रोगको एकिकृत ब्यवस्थापन जस्ता Thematic Area मा समुह विभाजन गरी प्रस्तुतिकरण गरिएको थियो। कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका विभिन्न कार्यक्रमसँग सम्बन्धित फोकल पर्सन हरुले बर्ष भरी गरेका कार्यक्रमको प्रगति कार्यक्रम संचालनका क्रममा आईपरेका समस्या तथा समाधानका उपाएका बारेमा प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो।

Quantifications and forecasting कार्यक्रमको समीक्षा

मिति २०८२/०३/२२ प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा पर्वतको आ . व. २०८१/०८२ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्माको तालिम हलमा अत्यावश्यक औषधीको Quantifications and forecasting कार्यक्रमको समीक्षा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय कार्यालय प्रमुख श्री बद्रिराज आचार्यको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रमको सञ्चालन र सहजीकरण कार्यक्रमका संयोजक प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका जनस्वास्थ्य निरीक्षक श्री प्रकाश गौतमले गर्नु भएको थियो । कार्यक्रममा पर्वत जिल्ला अन्तर्गत सात स्थानीय तह का स्वास्थ्य शाखा प्रमुख र स्टोर फोकल पर्सन गरी १६ जना स्वास्थ्यकर्मीको सहभागिता रहेको थियो।

MSS परिस्पिरिक अवलोकन भ्रमण

मिति – २०८२/०३/२७ र २८ प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा MSS परिस्पिरिक अवलोकन भ्रमण बिहादी गाउँपालिका अन्तर्गतको वाहाकीठाटी स्वास्थ्य चौकी र पैयू गाउँपालिका अन्तर्गतको सरौखोला स्वास्थ्य चौकीमा सम्पन्न गरिएको छ। उक्त भ्रमणमा पर्वत जिल्लाका सातवटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा MSS फोकल पर्सनहरू सहित प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यक्रम फोकल पर्सन गरी जम्मा १७ जनाको सहभागिता रहेको थियो। भ्रमणको नेतृत्व प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमुख बद्रीराज आचार्य र कार्यक्रम सम्योजन प्रकाश गौतमले गर्नु भएको थियो। उक्त भ्रमण MSS स्कोरमा सुधार देखिएका संस्थाबाट सिकाइ र अभ्यास अवलम्बन गर्ने उद्देश्यले गरिएको थियो। भ्रमणको क्रममा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाका व्यवस्थापन समिति सदस्यहरूसँग अन्तरक्रिया समेत समेत गरिएको थियो, जसमा स्वास्थ्य सेवाका सबल पक्षहरू र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूबारे गहिरो छलफल गरिएको थियो। यसरी वार्षिक रूपमा MSS परिस्पिरिक अवलोकन भ्रमण आयोजना गर्दा सिकाइ, रिफ्रेशमेन्ट तथा कामप्रतिको थप प्रेरणा प्राप्त हुने विश्वास यस भ्रमणले दिलाएको छ।

कुश्मा नगरपलिका

- औषधि खरिद एव स्वास्थ्य संस्थाहरूमा वितरण।
- नसर्ने रोगको नियमीत स्कृनिङ कार्यक्रम सम्पन्न।
- विधालय स्वास्थ्य शिक्षा नियमीत रूपमा किशोर किशोरीहरू लाई प्रदान गरियो।
- क्षयरोग कार्यक्रमको वडा स्तरिय योजजा तर्जुमा कार्यक्रम सम्पन्न।

फलेबास नगरपलिका

- नियमित मासिक बैठक तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक प्रगति समिक्षा।
- अत्यावश्यक औषधिहरु खरिद तथा संस्थाहरुलाई वितरण ।
- ग्रामिण USG कार्यक्रम अन्तर्गत सबै वडामा भिडियो एक्सरे कार्यक्रम सम्पन्न।
- आ. व. २०८१/०८२ मा संचालन गरिएका कार्यक्रमहरूको समिक्षा कार्यक्रममा सहभागी ।
- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, प्रतिनिधि तथा सरोकारवालाहरु लाई “डेंगी लगायत किटजन्य रोगहरुको नियन्त्रणका लागि लामखुट्टे वासस्थान खोज र नष्ट अभियान” बारे अभिमुखीकरण तथा सरसफाई कार्यक्रमहरु सम्पन्न।

मोदी गाउँपालिका

- मिति २०८२ असार ६ गतेका दिन मोदी गाउँपालिकामा रहेका आठवटा स्वास्थ्य चौकी का स्वास्थ्य चौकी प्रमुख तथा स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मासिक बैठक सम्पन्न भएको छ।
- मिति २०८२ असारको पहिलो हप्तामा मोदी गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण वडाहरूमा रहनुभएका गर्भवती महिला र जन्मे देखि दुई वर्षसम्मका आमाहरू अर्थात सुनौला हजार दिनका आमाहरुलाई पोषण विशेष अभिमुखीकरण तथा पोषण लेखाजोखा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ जसमा जम्मा ४५० जना आमाहरूले लाभ लिनुभएको थियो।
- मिति २०८२ साल असार पहिलो हप्तामा मोदी गाउँपालिकाभित्रमा रहेका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। विशेषगरी सुरक्षित मातृत्व प्रजनन स्वास्थ्य र परिवार नियोजन तथा मानसिक स्वास्थ्य विषयमा रही उक्त कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो।
- मिति २०८२ असार २२ गतेका दिन मोदी गाउँपालिकामा रहेका सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत स्वास्थ्य चौकी प्रमुखहरुलाई एक दिने आर्थिक प्रशासन सम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न भएको छ।
- मिति २०८२ साल असार महिना १३ गते का दिन मोदी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ मा स्तनपाई आमाहरूलाई मात्रै सुरक्षार्थ दुग्धवर्धक जडीबुटी औषधि वितरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।
- मिति २०८२ साल असार महिनामा मोदी गाउँपालिकाभित्र रहेका विद्यालयहरूमा विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक कक्षा सम्पन्न भएको छ।

जलजला गाउँपालिका

- नियमित मासिक बैठक तथा स्वास्थ्य संस्था मासिक प्रगति समिक्षा ।
- किशोर किशोरि मैत्री स्वास्थ्य समंबन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन तथा प्रमाणिकरण ।
- उपाध्यक्ष संग सुत्केरि कार्यक्रम सम्पन्न।
- विपन्न नागरिक उपचार खर्च मासिक ५ हजारका दरले भुक्तानि गरिएको ।

महाशिला गाउँपालिका

- नियमित मासिक बैठक तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक प्रगति समिक्षा।
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको सहकार्यमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी तालिम संचालन।
- अत्यावश्यक औषधिहरु खरिद तथा संस्थाहरुलाई वितरण ।
- अध्यक्ष सुत्केरी भेटघाट कार्यक्रम अन्तर्गत रु २५०० बराबरको भाले तथा पोषण सामग्री वितरण ।
- ग्रामिण USG कार्यक्रम अन्तर्गत सबै वडामा भिडियो एक्सरे कार्यक्रम संचालन।
- आ. व. २०८१/०८२ मा संचालन गरिएका कार्यक्रमहरूको समिक्षा कार्यक्रममा सहभागी ।

बिहादी गाउँपालिका

- नियमित मासिक बैठक तथा प्रगति समिक्षा (eHMIS, DHIS र eTB) लगायत
- गाउँपालिका अन्तर्गत ४ स्वास्थ्य संस्था (बर्राचौर, रानीपानी, वहाकीठाँटी र उरामपोखरा) मा किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्था प्रमणिकरण गर्न स्व: मुल्यांकन तथा समीक्षा ।
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजना र विहादी गाउँपालिकाको समन्वयमा बाच्छा स्वास्थ्य चौकीमा महिला सा. स्वास्थ्य स्वंम सेविकाहरुको 4 दिने पुनर्ताजगी तालिम कार्यक्रम सम्पन्न ।
- शालिग्राम स्वास्थ्य चौकीमा अधिकतम पटक बृद्धि अनुगमन गराएका बालबालिकाहरुलाई पोषण सामग्री अन्डा, चना, मिक्स दाल, केरा वितरण ।
- २०८२/०३/२७ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा वहाकीठाँटी स्वास्थ्य चौकीमा जिल्ला स्तरीय (प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयको टिम तथा पर्वत जिल्लाका ७ वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख / प्रतिनिधि) MSS पारस्परिक अवलोकन निरीक्षण तथा सुझाव कार्यक्रम सम्पन्न ।

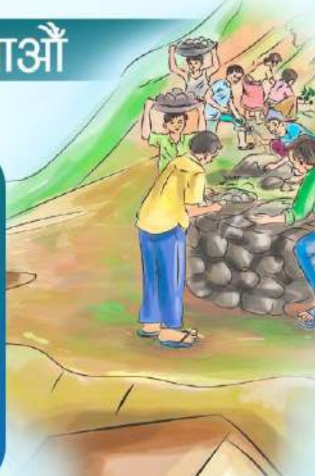
पैयु गाउँपालिका

- नियमित मासिक बैठक तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक प्रगति समिक्षा।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूको न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सम्पन्न ।
- पैयूँ आधारभुत अस्पतालमा EMR तथा फार्मेसी सम्बन्धी सफ्टवेयर जडान र फार्मेसी संचालनको लागी औषधी खरिद गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न।
- किशोरकिशोरीहरूलाई सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई निर्देसिका अभिमुखिकरण तथा स्थानीय स्तरमा किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाका लागी समिति गठन तथा बैठकक सम्पन्न ।
- . उपाध्यक्षसंग गर्भवती तथा सुत्केरी सन्चो विसन्चो कार्यक्रमको निरन्तरता ।
- गर्भवतीसंग USG कार्यक्रमको निरन्तरता ।
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा सायना प्रेसको अभिमुखिकरण तथा परिवार योजना कार्यक्रमको समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न ।
- पैयूँ आधारभुत अस्पतालमा सि. सि. टि. भि. जडान गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न ।
- आ. व. २०८१/०८२ मा संचालन गरिएका कार्यक्रमहरूको भुक्तानीको काम सम्पन्न ।

बालबालिकाको विकास भए नभएको कसरी थाहा पाउने?

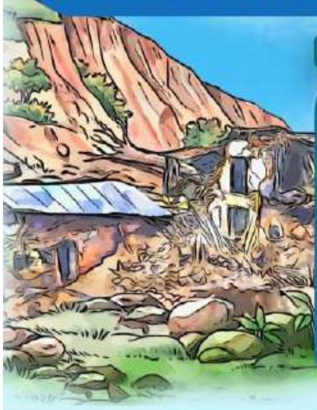
- ✓ ६-८ हप्तामा बालबालिका मुस्कुराउँछ ।
- ✓ ३ महिनामा बालबालिकाले आफ्नो टाउको अड्याउन सक्छ।
- ✓ ६ महिनामा बालबालिका कसैको सहायताले बस्न सक्छ ।
- ✓ ८ महिनामा बालबालिका कसैको सहायता बिना बस्न सक्छ ।
- ✓ १२ महिनामा बालबालिका आफैं उभिन सक्छ ।
- ✓ १५ महिनामा बालबालिका हिंड्न सक्छ ।

पहिरोबाट बचौं र बचाऔं



पहिरोका पूर्वसंकेत

- प्राय: सुख्खा रहने भिरालो जमिन पानी नपर्दै रसाउनु।
- जमिन गुक्क फुल्नु, भासिनु, चिरा पर्नु, धाँजा फाट्नु।
- जमिनमा पहिलेदेखि नै रहेको चिरा वा धाँजा फराकिलो हुँदै जानु।
- रुख, बिजुलीको पोल वा घरका खाँबा ढल्किनु।
- घरको भित्ता, पर्खालमा चिरा देखिनु र बढ्दै जानु।
- घरका झ्याल-ढोका बाङ्गिनु र खोल्न गाह्रो हुनु।
- जरुवा पानीको मूल सुक्नु वा जमिनभित्रबाट पलाउने पानी धमिलो हुनु।
- जमिन मुनिबाट चट्टान फुटेको जस्तो कट्कट् आवाज आउनु।
- जमिन थर्केको जस्तो हुनु।
- एक किसिमको गन्ध भएको लेदो माटो बगेको देखिनु।



पहिरो आएको संकेत पाए के गर्ने ?

- नआत्तिने, तर जतिसक्दो चाँडो सुरक्षित स्थानतिर जाने।
- सामान जोगाउनतिर नलाग्ने।
- आफू र आफ्नो परिवारलाई सुरक्षित स्थानतिर लैजाने।
- महिला, बालबालिका, जेष्ठ नागरिक, गर्भवती तथा सुत्केरी, अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई पहिले सुरक्षित स्थानमा पुर्याउने।
- खोल्सी बग्ने तर्फ नभाग्ने। पहिल्यै पहिचान गरिएका सुरक्षित स्थानतिर भाग्ने।
- आफ्नो क्षेत्र तथा माथिल्लो भेगमा ठूलो पानी परेको अवस्थामा राति कमसेकम एक जना जाग्रै बस्ने।
- तल्लो भागका बासिन्दालाई जतिसक्दो चाँडो खबर गर्ने ।
- छिमेकी, प्रहरी, प्रशासनलाई खबर गर्ने।

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण
सिंहदरबार, काठमाडौं

झाडापखाला, हैजा र डेँगीबाट बचौं

अविरल भइरहेको वर्षाले झाडापखला, हैजा र डेंगीको खतरा बढेको छ । तसर्थ, झाडापखला र हैजाबाट बच्न:

- सधैं पानी उमालेर वा क्लोरिन झोल प्रयोग गरेर मात्र पिऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाई (विशेष गरी हातको सरसफाई) मा ध्यान दिऔं
- बासी सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं,
- खानालाई छोपेर राखौं,
- काँचै खान मिल्ने फलफूल र तरकारीको सरसफाईलाई विशेष ध्यान पुर्याऔं

साथै खुल्ला रूपमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीको अनिवार्य प्रयोग गरौं र दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचि मिचि हात धोऔं ।

साथै एडीस जातका लामखुट्टेको (कालो-सेतो छिर्केमिर्के देखिने) टोकाइबाट सर्ने डेंगी रोगबाट बच्न:

- आफ्नो घर वरपर तथा कार्यस्थलमा सफा पानी जमेको ठाउँमा लामखुट्टेले फूल पार्ने भएको हुँदा पानी जम्न नदिऔं
- घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हालौं,
- जुनसुकै बेला सुत्दा झुलको प्रयोग गरौं,
- पुरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं र सचेत रहौं।

साथै खाद्यान्न तथा खानेपानी वितरक सम्पूर्ण सरोकारवाला निकाय तथा व्यवसायीहरुलाई सचेत रहन अनुरोध गर्दछौं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

के तपाई स्वास्थ्य बीमाको सुविधा कहिलेबाट पाइन्छ भनेर अलमलमा हुनुहुन्छ?
यहि साउन १ गते देखि
बैशाख महिना भरिको असार १ गते
जेष्ठ महिना भरिको साउन १ गते
असार महिना भरिको भदौ १ गते
साउन महिना भरिको असोज १ गते
सोहि अनुसार हरेक महिना सकिएको तेस्रो महिनाको १ गते देखि बीमाको सेवा लिन सकिने छ।
थप जानकारीको लागि:
स्वास्थ्य बीमा बोर्ड
बबरमहल , काठमाडौं, नेपाल
+९७७ -०१
-४१००२२३/४१००२२४/४१००२२५
१६६००११११२२४
+९७७ -०१ -४१००२२३

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै डेंगीको संक्रमणबाट बच्ने एक मात्र उपाय हो ।
डेंगीको संक्रमण भएमा देखिने लक्षणहरू
टाउको दुख्नु
थकाई लाग्नु
वाकवाकी लाग्नु
मांसपेशी तथा जोर्नी दुख्नु
एक्कासी ज्वरो आउनु
वान्ता हुनु
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू
सधैं झुल टाँगेर सुत्ने
खेतबारीमा काम गर्दा लामो बाहुला भएको लुगा लगाउने
घरको झ्याल ढोकामा जाली हाल्ने
सम्भव भएसम्म लामखुट्टे भगाउने धूप वा मलमको प्रयोग गर्ने
घरपालुवा पशुपंक्षी व्यवस्थित ढंगले पाल्ने
घर वरिपरि गमला, टायर वा कुनै पनि खुला भाँडामा पानी जम्न नदिने

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

के तपाईंलाई थाहा छ, नेपाल सरकारले राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार देशभरका सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट

जन्मेदेखि १५ महिनासम्मका बालबालिकालाई

७ पटक गरी १३ वटा रोगविरुद्ध

९ प्रकारका खोपहरु निःशुल्क प्रदान गर्दछ ।

---

१५ महिनाको उमेरभित्रमा दिइने सबै खोप नियमित खोप तालिका अनुसार समयमै लगाए मात्र खोपले पूर्ण काम गर्छ, र रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

तर केही कारणवस खोप लगाउन छुटिहाले सकेसम्म छिटो ५ वर्षको उमेरभित्र छुट खोप लगाउनु पर्छ ।

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