



गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय
कुश्मा, पर्वत, नेपाल



प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा, पर्वतको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष : ३

अंक : २१

महिना : २१

कार्तिक २०८२

एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको जिल्ला स्तरिय वार्षिक प्रगती समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी

मिति २०८२/०७/२० गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा आ.व. २०८१/०८२ मा सम्पादित एकिकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको जिल्ला स्तरिय वार्षिक प्रगती समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख बद्रिनाथ आचार्य ज्युको अध्यक्षतामा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका तथ्याङ्क सहायक रामचन्द्र सुवेदीले गर्नुभएको थियो भने स्वागत मन्तव्य जनस्वास्थ्य निरीक्षक प्रकाश गौतमले राख्नुभएको थियो। प्रदेश अस्पताल पर्वतबाट मे.सु.डा हेमन्त वाँस्तोला ज्युको आतिथ्यता रहेको थियो। साथै प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय फलेवास पर्वतबाट कार्यालय प्रमुख डा. किरण कमल बस्ताकोटीको सहभागिता रही प्रस्तुतिकरण राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा पर्वत जिल्लाका सातवटै स्थानीय तहबाट स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, तथ्याङ्क ब्यवस्थापनमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी, प्रदेश अस्पताल MCH शाखा प्रमुखको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रमको बिचमा गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय का तथ्याङ्क अधिकृत प्रविन भण्डारीज्युले Power bi (Integrated health dashboard) को विषयलाई Virtual session मार्फत सहजिकरण गर्नु भएको थियो ! कार्यक्रममा स्वास्थ्य शाखा प्रमुखहरूले आ-आफ्नो स्थानीय तहको प्रस्तुतिकरण राख्नुभएको थियो भने समग्र जिल्लाको प्रस्तुतिकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका कार्यालय प्रमुख बद्रिनाथ आचार्यले राख्नुभएको थियो। कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका विभिन्न कार्यक्रमसँग सम्बन्धित फोकल पर्सनहरूको सहभागिता रही वर्ष भरि गरेका कार्यक्रमको प्रगति र कार्यक्रम संचालनका क्रममा आईपरेका समस्या तथा समाधानका उपाएका बारेमा छलफल भएको थियो।



dhoparbat44@gmail.com



hoparbat.gandaki.gov.np 420119-067



जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको पहिलो चौमासिक बैठक

मिति २०८२।०७।२६ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको पहिलो चौमासिक बैठक प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समितिको अध्यक्ष एवम जिल्ला समन्वय समिती प्रमुख श्री विष्णुराम बि.क ज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ । बैठकमा समितिको सम्पूर्ण सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो जसमा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख, प्रदेश अस्पताल कुश्माका मे.सु , शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई प्रतिनिधि, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी प्रमुख, प्रदेश अस्पताल कुश्माका स्त्री रोग विशेषज्ञ, बाल रोग विशेषज्ञ, एम.डि.जि.पी डा , एम.सि.एच शाखा प्रमुख, सि.एस.जि का प्रतिनिधि र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको कर्मचारीहरु हुनुहुन्थ्यो । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको सर्वव्यापी पहुँचको लागि प्राविधिक सहयोग दिने उद्देश्यले बैठक संचालन गरिएको थियो । बैठकमा प्रजनन स्वास्थ्य समन्वय समिति गठन तथा संचालन प्रक्रिया, पर्वत जिल्लाको प्रजनन स्वास्थ्य अवस्था, जिल्लास्तरमा (जनस्वास्थ्य कार्यालयमा) MPDSR समिति गठन, आ.व २०८२।८३मा संचालन हुन लागेको कार्यक्रमको बारेमा जानकारी, विद्यालय नर्स कार्यक्रम संचालन जस्ता महत्वपूर्ण विषयमा छलफल गरिएको थियो। प्रदेश अस्पताल कुश्माले प्रजनन स्वास्थ्य सन्चालनमा भोगेको चुनौतीहरु बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नु भएको थियो । बैठकमा जम्मा १४ जना सहभागिहरुको उपस्थिति थियो ।



बिदाई तथा फेरि भेटौला

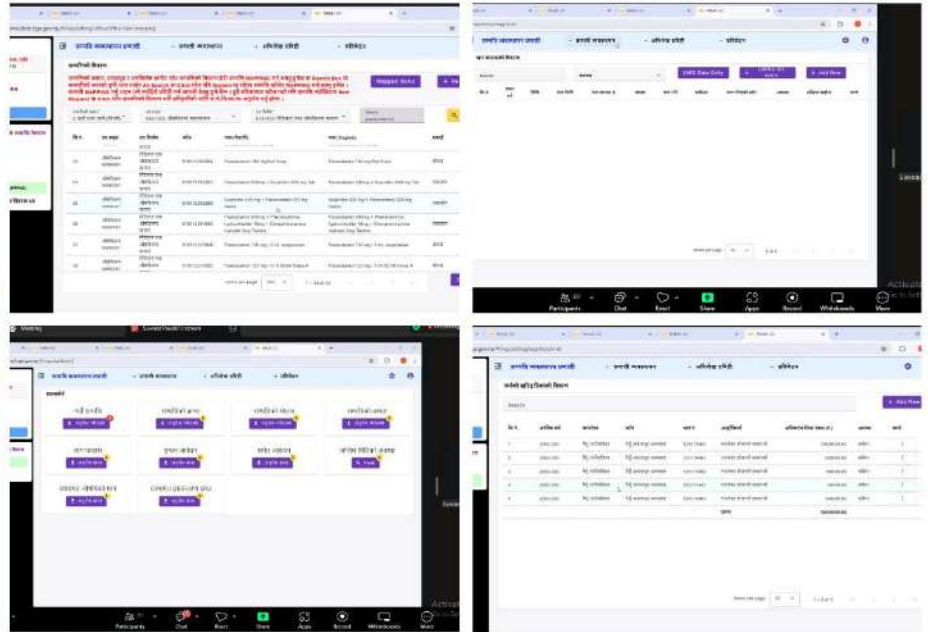
मिति: २०८२ कार्तिक २० गते

फलेवास नगरपालिका स्वास्थ्य शाखामा करिब ३.५ वर्षसम्म Public Health Nurse (PHN) को रूपमा रही सेवा प्रदान गर्नु भएकी बिन्दु गौतमज्यूलाई पुतलीबजार नगरपालिका, स्याङ्जामा सरुवा हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा आगामी कार्य यात्रामा निरन्तर सफलता प्राप्त होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



मासिक भर्चुअल सेसन भाग १४

मिति २०८२।०७।३० गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतद्वारा मासिक भर्चुअल सेसन भाग १४ अन्तर्गत २०८२ कार्तिकको virtual सेसन " PAMS-V2 को अभिमुखीकरण कार्यक्रम " शिर्षकमा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय कुश्मा पर्वतका प्रमुख बद्रिनाथ आचार्यको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ । उक्त सेसनको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प.हे. न. नि सुमन शर्माले गर्नुभएको थियो भने सहजिकरण पैयू गाउँपालिकाका कम्प्युटर अधिकृत सुवास पौडेलले गर्नुभएको थियो । २ घन्टा भन्दा लामो सेसनमा जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्था बाट जुम आईडी मार्फत करिब ७० जना भन्दा बढी स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।



मधुमेह भएका व्यक्तिहरूले नियमित रूपमा १० प्रमुख जाँचहरू गर्नुपर्छ। यसमा रगतमा सुगर, तौल, र रक्तचापको नियमित जाँच समावेश छ। कम्तिमा वर्षको एकपटक आँखाको नानी फुलाएर आँखा जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ। खुट्टाको नियमित जाँच पनि आवश्यक छ। वर्षको कम्तिमा एकपटक पिसाबमा एल्बुमिन र यदि एल्बुमिन छैन भने माइक्रोएल्बुमिन जाँच गर्नुपर्छ। तीन महिनाको सुगर अवस्था जान्न वर्षको २-४ पटक ग्लाइसेटेड हेमोग्लोबिन (HbA1C) को जाँच गर्नुपर्छ। मिर्गौलासम्बन्धी जाँच, जस्तो युरिया वा क्रियाटिनिन, वर्षको कम्तिमा एकपटक गर्नु उचित हुन्छ। रक्तमा बोसोको अवस्था

प्रोफाइल गर्नुपर्छ। अन्त्यमा

मधुमेहका लक्षणहरू



स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम

पैयू गाउँपालिकामा (मिति २०८२।०७।१७ गते) र महाशिला गाउँपालिका (मिति २०८२।०७।१८ गते) स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा आ.व ०८१/८२ सालको स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो जसमा गाउँपालिकाहरुको वार्षिक स्वास्थ्य कार्यक्रमको प्रगति प्रतिवेदन २०८०/८१ प्रस्तुत गरिएको थियो र अघिल्लो वर्षका उपलब्धि, चुनौती र आगामी कार्ययोजनाबारे विस्तृत विवरण समेटिएको थियो। कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यलयका कार्यालय प्रमुख र प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो।



भिटामिन 'ए' र अल्बेन्डाजोल वितरण कार्यक्रम

यस कार्तिक महिनामा पर्वत जिल्ला भरिका पाँच वर्षमुनिका बालबालिका हरूलाई भिटामिन 'ए' र अल्बेन्डाजोल वितरण कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याउने सबै स्थानीय तहका स्वास्थ्य संस्था तथा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाज्यु (FCHV) हरूप्रति हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं। तपाईंहरूको सक्रिय सहभागिता र निरन्तर प्रयासले यस स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ।



हरेक महिना एक स्वास्थ्यकर्मी, एक स्वास्थ्य शिक्षा" अभियान -विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

यस कार्तिक महिनामा पर्वत जिल्लाका स्थानिय तहका विद्यालयहरुमा “ नसर्ने रोग, विषादी रहित पोषण र स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम “ विषयमा सम्बन्धित वडाको स्वास्थ्यकर्मीहरुले विद्यालय गई स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गर्नुभएको थियो भने सन्दर्भ सामाग्री प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतवाट तयार गरि पठाईएको थियो ।



“पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारणका लागि आजै कदम चालौं” (Act Now: Eliminate Cervical Cancer)”

पहिलो विश्व पाठेघरको मुखको क्यान्सर उन्मुलन दिवस को अबसरमा

पाठेघरको मुखको क्यान्सर सम्बन्धित

प्रजनन उमेर समुहका महिलाहरुलाई अभिमुखीकरण तथा VIA

स्क्रीनिंग कार्यक्रम

मिति-२०८२-८-०१ (२०२५ १७ नोभेम्बर)

स्थान -मल्लाज स्वास्थ्य चौकी

आयोजक

जलजला गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय स्वास्थ्य शाखा

लामखेत पर्वत



dhoparbat44@gmail.com



hoparbat.gandaki.gov.np 420119-067



स्थानिय तहहरूको स्वास्थ्य शाखा वाट कार्तिक महिनामा सम्पादित मुख्य क्रियाकलापहरू

कुश्मा नगरपालिका

१. एक स्वास्थ्यकर्मि १ विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम नियमित संचालन।
२. राष्ट्रिय भिटामिन ए, जुकाको औषधि तथा बाल भिटा खुवाउने तथा बालबालिकाहरूको पोषण अवस्थाको लेखाजोखा गर्ने कार्य सम्पन्न। ३. जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य जाँच तथा घर दैलौमै गई सेवा प्रदान गर्ने कार्य सम्पन्न।
४. सक्रिय क्षयरोगका बिरामी खोजपडताल तथा सम्पर्क परिक्षण सम्पन्न।

फलेबास नगरपालिका

१. स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरूको मासिक समीक्षा बैठक आयोजना गरी स्वास्थ्य संस्थाहरूको सञ्चालन तथा व्यवस्थापनमा देखिएका कमीकमजोरीहरूका विषयमा छलफल गरी सुधारको प्रयास गरिएको।
२. नगरपालिकामा रहेका विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा संचालन।

मोदी गाउँपालिका

१. राष्ट्रिय कार्यक्रम अन्तर्गत भिटामिन ए तथा जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रम सम्पन्न भएको।
२. मिति २०८२ साल कार्तिक २३ गतेका दिन समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोग एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमको बार्षिक समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ।
३. मिति २०८२ साल कार्तिक महिना बाट बच्चा जोखौं नुन बोको कार्यक्रम कार्यन्वयनमा आएको छ। मोदी गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा करिब २ प्रतिशत बालबालिकाहरूमा कुपोषण समस्या रहेको र जन्मेदेखि २४ महिनासम्मका बालबालिकाहरूको सरदर तौल अनुगमन पटक जम्मा १२ मात्र रहेका कारण समुदाय अझै कुपोषित बालबालिकाहरू रहन सक्ने हुदा उक्त समस्या समाधानको लागि बच्चा जोखौं नुन बोको कार्यक्रम लागु गरिएको हो।
४. मोदी गाउँपालिका पातिचौर पर्वत, मोदी गाउँपालिका १ नं वडा कार्यलय र FWHC-Nepal/FNH-Germany को संयुक्त समन्वयमा दन्तरोग बिषेशज्ञहरूको उपस्थितिमा यहि मिति २०८२/०७/०२० देखि २०८२/०७/३० गते सम्म दन्त शिविर कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

जलजला गाउँपालिका

१. पालिका स्तरिय बार्षिक समीक्षा ८१/८२ सम्पन्न र जिल्ला स्तरिय बार्षिक समीक्षामा सहभागी
२. नियमित विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सन्चालन
३. पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण दिवस २०२५ को अवसरमा VIA screening कार्यक्रम सन्चालन तयारी
४. मिति २०८२-०७-२७ र २८मा बनौं स्वस्थ चौकिमा MSS कार्यक्रम सम्पन्न मूल्यांकन अंक - ६७% र स्वस्थ चौकि व्यवस्थापन समितिलाई अभिमुखीकरण कार्यक्रम पनि सम्पन्न।

५. कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरूमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरूलाई बालभिटा प्रदान
६. सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी को शुरुवात
६. मिति २०८२-०७-२१ करार सेवामा (जनस्वास्थ्य अधिकृत र ल्याब टेक्निसियन) कर्मचारी नियुक्ति र पदस्थापना

महाशिला गाउँपालिका

१. नियमित मासिक बैठक तथा प्रगति समीक्षा र उत्कृष्ट स्वास्थ्य संस्था पुरस्कृत
२. कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरूमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरूलाई बालभिटा प्रदान
३. सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी को शुरुवात
४. सबै वडामा रहेका गर्भवती महिलाहरूलाई RUSG सेवा प्रदान ५. पालिका स्तरिय बार्षिक समीक्षा सम्पन्न र जिल्ला स्तरिय बार्षिक समीक्षामा सहभागी
६. रिक्त रहेका दरबन्दीहरूमा करार सेवामा कर्मचारी नियुक्ति प्रक्रिया अगाडि बढाइएको।

बिहादी गाउँपालिका

- १) नियमित मासिक बैठक तथा प्रगति समीक्षा (eHMIS, DHIS, eTB, PAMS) लगायत
- २) कार्तिक २० र २१ गते सबै वडाहरूमा ६ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई भिटामिन ए, १२ देखि ५९ महिनामा सम्मका बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधि तथा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरूलाई बालभिटा प्रदान साथै बृद्धि अनुगमन र पोषण स्क्रिनिङ कार्य सम्पन्न
- ३) सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट PAMS Version -2 मा औषधि अभिलेख प्रविष्टी तथा नियमित रूपमा सन्चालन
- ४) ६ वटै वडामा रहेका स्वास्थ्य चौकीमा दर्ता भएका गर्भवती महिलाहरूलाई RUSG सेवा प्रदान
- ५) करार सेवामा जनस्वास्थ्य अधिकृत नियुक्त

पैयु गाउँपालिका

१. नियमित मासिक बैठक।
२. गाउँपालिकामा रहेका विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षा संचालन।
३. पालिका अन्तर्गतका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा PAMS V2 बारेमा २ दिने तालिम संचालन।



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, अघबैसे र वृद्धवृद्धा समेत सबै उमेरका व्यक्तिहरूलाई फ्लू लाग्न सक्छ ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका व्यक्तिले बोलदा, खोकदा, हाटिछउँ 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
- खोकदा वा हाटिछउँ 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



विश्व पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण दिवस

१७ नोभेम्बर २०२५

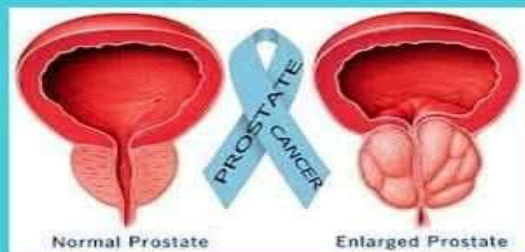
आजैदेखि लागौं : पाठेघरको मुखको क्यान्सर निवारण गरौं



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

Prostate बढ्दा देखिने लक्षणहरू

- * राती बारम्बार पिसाब गर्न मन लाग्नु
- * पिसाब गर्न हतार महशुस हुनु
- * पिसाब गर्दा पिसाब ननिखिए जस्तो लाग्नु
- * पिसाब गर्दा पिसाब निस्कन बेर लाग्नु
- * खोक्दा वा हाँस्दा पिसाब चुहिनु
- * तुरु-तुरु रोकिएर पिसाब हुनु ।



* स्मरण रहोस, प्रोस्टेट ग्ल्याण्ड भन्नाले पुरुषहरूको पिसाब थैलीमुनि मुत्रमार्ग च्यापेर बस्ने एक विशेष ग्रन्थि हो ।



dhoparbat44@gmail.com



hoparbat.gandaki.gov.np 420119-067



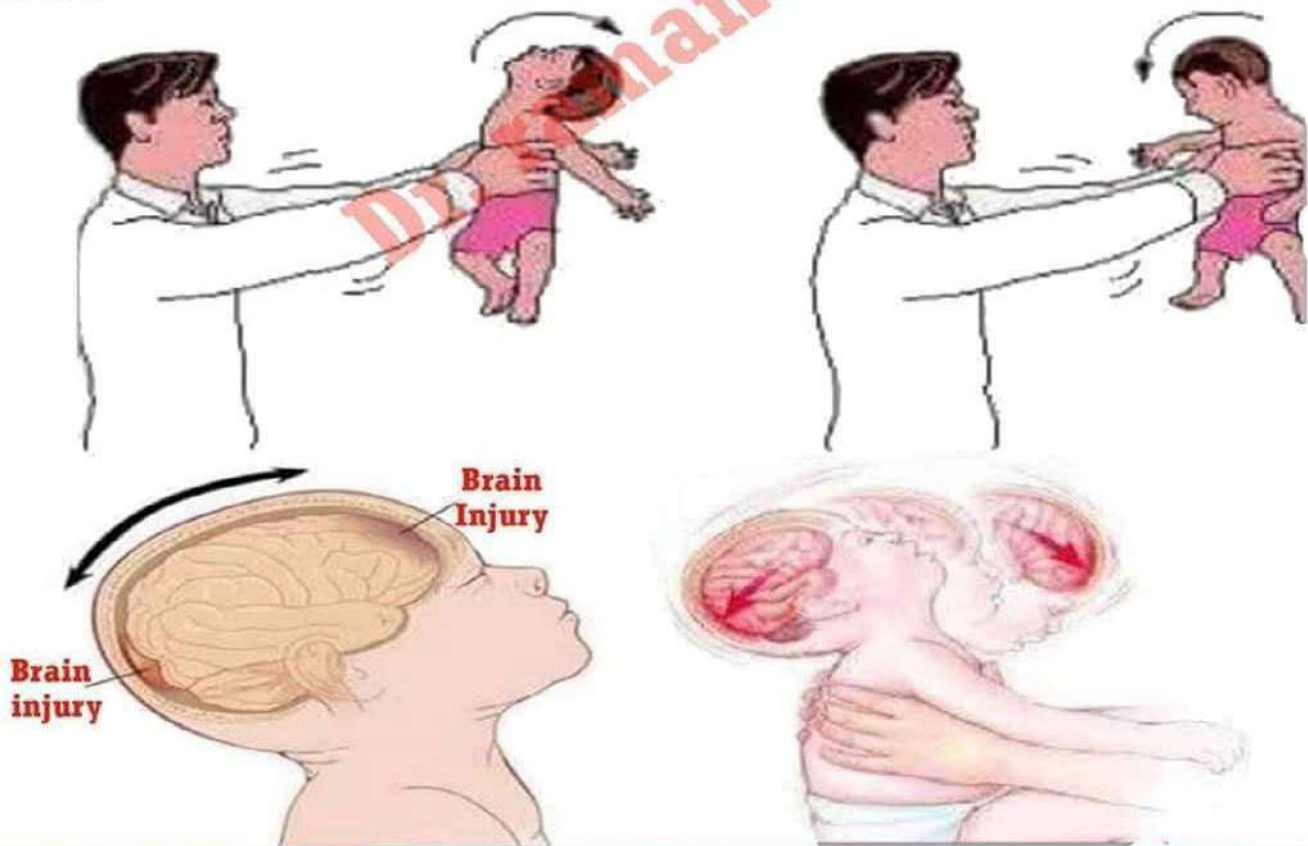


बच्चालाई खेलाउने क्रममा टाउको नहल्लाऔ

यसले बच्चाको मस्तिष्क क्षति को साथै ज्यान पनि लिन सक्छ

जनचेतनाको लागि Share गर्नु होला

१. बच्चाको मस्तिष्क हल्लाउने क्रममा खप्परमा ठोकिन्छ र रगत आउन सक्छ ।
२. बच्चाको खापर र मस्तिष्कबीच सानो रक्त धमनीहरु रक्तचापको कारण फाटन सक्छ र ब्लिडिंग हुन सक्छ ।
३. मस्तिष्क विरुद्ध थिचेर रगत जमेर ठुलो डल्लो बनाउन सक्छ, र ठूलो सूजनको कारण हुन सक्छ ।
४. बच्चाहरुको घाटीको मांसपेशी पूर्ण रुपले बिकशित भैसकेको हुदैन , तसर्थ टाउको हल्लाएको सहन नसकेर मेरुदण्ड भाचिन सक्छ ।
५. चोटले मस्तिष्कको क्षति, रिटारडेसन् , अन्धोपना , बहिरो , पक्षाघात र मृत्यु सम्म गराउन सक्छ ।



DR. RAMANUJ HATHI



dhparbat44@gmail.com



hoparbat.gandaki.gov.np 420119-067

