



गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय

कुश्मा, पर्वत, नेपाल



जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्ष: ४

अंक: २९

महिना: २९

असार २०८३

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वत द्वारा असार महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा आत्महत्या रोकथामका लागि संचारकर्मीलाई संवेदनशील रिपोर्टिङ सम्बन्धी अभिमुखीकरण

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा मिति २०८३/०३/०२ गते “मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा आत्महत्या रोकथामका लागि संचारकर्मीलाई संवेदनशील रिपोर्टिङ सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम” सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री बट्टीराज आचार्य ज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रमको सहजीकरण प्रदेश अस्पताल, पर्वतका मेडिकल अधिकृत डा. सलिना पौडेल र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका ज.स्वा.अ. सन्देश पोखरेलले गर्नुभएको थियो। संचारमाध्यमले जनमानसमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने भएकाले मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्महत्या जस्ता संवेदनशील विषयमा जिम्मेवार तथा संवेदनशील रिपोर्टिङको अभ्यासलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उक्त कार्यक्रम संचालन गरिएको हो। साथै, मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्ने, आत्महत्यासम्बन्धी गलत धारणा न्यूनीकरण गर्ने, जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग खोज्न प्रेरित गर्ने तथा संचारकर्मीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य कार्यक्रमको रहेको थियो। कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ, पर्वत शाखासँग आबद्ध विभिन्न संचार माध्यममा कार्यरत १६ जना संचारकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो।



dhoparbat44@gmail.com



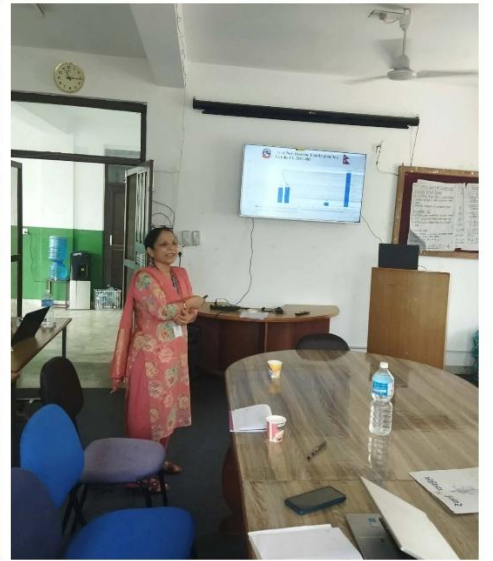
phoparbat.gandaki.gov.np



067-420119

परिवार योजना किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समिक्षा एवं परिवार योजना सुदृढीकरण (Fp Data Pro) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम

मिति २०८३/०३/०४ देखि ०६ गते सम्म प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा परिवार योजना किशोर किशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समिक्षा एवम् परिवार योजना सुदृढीकरण (Fp Data Pro) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय,पर्वतको तालिम हलमा सम्पन्न भएको छ । पर्वत जिल्लाका सात वटै स्थानिय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख परिवार योजना कार्यक्रम फोकल पर्सन, तथ्यांक हेर्ने कर्मचारी ,परिवार नियोजन सेवा प्रदायक स्वास्थ्यकर्मी गरि १८ जनाको सहभागितामा संचालन गरिएको थियो भने कार्यक्रमको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका परिवार नियोजन सुपरभाईजर निरीक्षक श्री नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो । ३ दिन सम्म संचालन भएको उक्त कार्यक्रमको सहजीकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका पब्लिक हेल्थ निरीक्षक श्री सुमन शर्मा,तथ्यांक सहायक रामचन्द्र सुवेदी ,स्वास्थ्य मन्त्रालय गण्डकी प्रदेश पोखराका बरिष्ठ तथ्यांक अधिकृत श्री दिवाकर शर्मा र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका परिवार नियोजन फोकल पर्सन श्री नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो ।



गण्डकी प्रदेश लोकसेवा वाट
कोल्ड चेन सहायक पदमा
सिफारिस भइ प्रदेश जनस्वास्थ्य
कार्यालय पर्वतमा मिति
२०८३।०३।१० गते पदस्थापना
हुनु भएका प्रसाद वि.क लाई
हार्दिक स्वागत साथै सफल
कार्यकालको शुभकमना व्यक्त
गर्दछौं ।



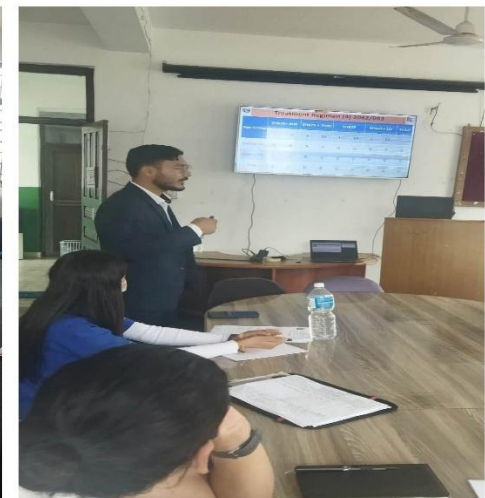
कार्यालय सहयोगीहरूको लागि सक्रमण रोकथाम र खोप ढुवानी सम्बन्धी २ दिने अभिमुखिकरण कार्यक्रम

मिति २०८३/०३/१० देखि १३ गते सम्म प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा कार्यालय सहयोगीहरूको लागि संक्रमण रोकथाम र खोप ढुवानी सम्बन्धी २ दिने अभिमुखिकरण कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको तालिम हलमा कार्यालय प्रमुख बट्टीराज आचार्यज्यूको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा ४९ जना कार्यालय सहयोगीहरूको सहभागिता रहेको थियो । उक्त कार्यक्रमको सहजीकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका पब्लिक हेल्थ नर्सिङ निरीक्षक सुमन शर्मा , परिवार नियोजन सुपरभाइजर निरीक्षक नारायण प्रसाद रेग्मी , पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक जमुना प्रतेल र प्रदेश अस्पताल कुश्माका अस्पताल नर्सिङ निरीक्षक सुनिता नेपालीले गर्नु भएको थियो।



क्षयरोग तथा कुष्ठरोग कार्यक्रमको जिल्ला स्तरिय कोहर्ट बिश्लेषण तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि

मिति २०८३/०३/१५ देखि १६ गते सम्म प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको आयोजनामा क्षयरोग तथा कुष्ठरोग कार्यक्रमको जिल्ला स्तरिय कोहर्ट बिश्लेषण तथा योजना तर्जुमा गोष्ठि प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको तालिम हलमा सम्पन्न भएको छ । पर्वत जिल्लाका सात वटै स्थानिय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, क्षयकुष्ठ कार्यक्रमका फोकल पर्सन, क्षयरोग माईक्रोस्कोपी सेन्टरमा कार्यरत प्रयोगशालाकर्मी , प्रदेश अस्पतालका क्षयकुष्ठ कार्यक्रमका फोकल पर्सन र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका फाँट प्रमुख तथा कर्मचारी गरी ३० जनाको सहभागितामा उक्त कार्यक्रम संचालन गरिएको थियो । मिति २०८३/०३/१५ गते क्षयरोगको कोहर्ट बिश्लेषण तथा योजना तर्जुमा गरिएको थियो भने मिति २०८३/०३/१६ गते कुष्ठरोग कार्यक्रमको समिक्षा गरि कार्यक्रममा आईपरेका समस्या, सवल पक्ष , चुनौति तथा भावि कार्योजनाको बारेमा घनिभुत रुपमा छलफल गरिएको थियो । २ दिन सम्म संचालन भएको कार्यक्रमको अध्यक्षता प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री बट्टीराज आचार्य ज्यूले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको संचालन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका परिवार नियोजन सुपरभाइजर निरीक्षक श्री नारायण प्रसाद रेग्मीले गर्नु भएको थियो ।



पर्वत जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम

मिति २०८३-०३-१६ गते जिल्ला पुर्ण खोप समन्वय समिति पर्वतको आयोजनामा पर्वत जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम जिल्ला पुर्ण खोप समन्वय समिति पर्वतका संयोजक श्री बिष्णुराम बि.क ज्यूको अध्यक्षतामा संचालन भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जिल्ला खोप समन्वय समितिका पदाधिकारीहरु, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अतिरिक्त प्रदेश सचिव खिम बहादुर खड्का ज्यू, ७ वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरु, पत्रकारहरु, जिल्ला स्थित विभिन्न कार्यालयका कार्यालय प्रमुख तथा प्रतिनिधि, सदरमुकाम कुश्मा बजारमा रहेका विधालयका प्रधानाध्यापक तथा प्रतिनिधि, सरोकारवाला व्यक्ति तथा निकायको उपस्थितिमा कार्यक्रमको संचालन भएको थियो। उक्त कार्यक्रम प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका खोप कार्यक्रम संयोजक श्री नारायण प्रसाद रेग्मीको गर्नु भएको थियो। हालसम्म प्राप्त प्रगतिहरुको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरुमा पनि कोही बच्चा नछुट्ने गरी खोप कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सबै सरोकारवालाहरुले प्रतिबद्धता जनाउनु भएको छ। यस अवसरमा २०८३ साल असार १६ गतेका दिनसम्म जन्मे देखि १५ महिना सम्मका जम्मा १४३९ जना बालबालिकाहरुले राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार खोप सेवा लिई राखेको र १६ महिना देखि २३ महिना सम्मका ८९२ जना बालबालिकाहरुले राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार पुर्ण खोप लगाएको तथा घर धुरी सर्वेक्षणको क्रममा भेटिएका छुट १४ जना बालबालिकाहरुलाई पनि खोप सेवा प्रदान गरि 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 स्वास्थ्यकर्मीहरु, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु तथा सम्पूर्ण शुभ चिन्तकहरुमा आभार व्यक्त गर्दछौं।



मानसिक स्वास्थ्य सचेतना तथा प्रवर्द्धन कार्यक्रम

मिति २०८३ साल असार १०, ११, १२ र १८ गते प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतको आयोजनामा तथा कुश्मा नगरपालिका र फलेवास नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा एवं सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाहरूको समन्वय तथा सहयोगमा मानसिक स्वास्थ्य सचेतना तथा प्रवर्द्धन कार्यक्रम वडा तथा विद्यालयस्तरमा सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रम अन्तर्गत असार १० गते कुश्मा नगरपालिका वडा नं. १ (पाङ), असार १२ गते फलेवास नगरपालिका वडा नं. २ (थापाठाना) मा समुदायस्तरीय कार्यक्रम तथा असार ११ गते श्री नारायण माध्यमिक विद्यालय, असार १२ गते थापाठाना माध्यमिक विद्यालय र असार १८ गते श्री नमुना आवासीय माध्यमिक विद्यालयमा विद्यार्थीहरू लक्षित सचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गरिएको थियो। समुदायस्तरीय कार्यक्रमको अध्यक्षता प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वतका कार्यालय प्रमुख श्री बट्टीराज आचार्यले गर्नुभएको थियो भने सम्बन्धित वडा अध्यक्षहरू प्रमुख अतिथिका रूपमा उपस्थित हुनुहुन्थ्यो। कार्यक्रमको सहजीकरण पर्वत अस्पतालका मे.अ. डा. सलिना पौडेल, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्वतका प्रहरी निरीक्षक दिनेश पौडेल, प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प.हे.न.नि. सुमन शर्मा तथा जनस्वास्थ्य अधिकृत सन्देश पोखरेलले गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा मानसिक स्वास्थ्यको महत्व, तनाव व्यवस्थापन, आत्महत्याका जोखिम संकेतहरूको पहिचान, मनोसामाजिक सहयोग तथा आत्महत्या रोकथामका उपायहरूबारे जानकारी प्रदान गरिएको थियो। कार्यक्रममा वडा जनप्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी, शिक्षक, विद्यार्थी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य स्थानीय सरोकारवालाहरूको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो।



आफ्नो भिर्गौलाको सुरक्षा गर्न:

- स्वस्थ खाना खाऔं
- स्वस्थ शारीरिक तौल कायम गरौं
- सक्रिय जीवनशैली अपनाऔं
- चिकित्सकको सल्लाह पालन गरौं
- धूम्रपान तथा सुतीजन्य पदार्थ सेवन नगरौं



आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह जाँच, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) मापन, भिर्गौला सम्बन्धी रोगको जाँच र BMI मापन गरौं।

समयमै नसर्ने रोगको जाँच गराऔं, स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं।



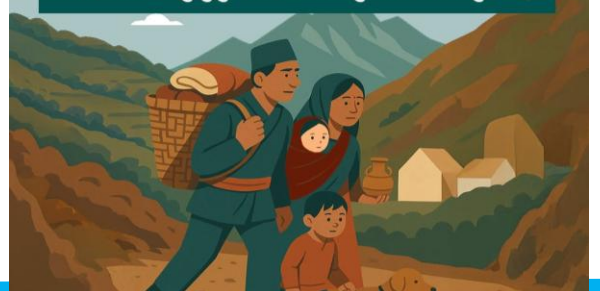
मानविय संकट र स्वास्थ्य आपतकालीन अवस्थाहरूमा,

प्रायः सबै व्यक्तिले

मानसिक तनाव र सामाजिक अस्थिरता अनुभव गर्छन्।

यस समयको सामना गर्न आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको रूखाल राख्ने उपाय खोज्नु अत्यावश्यक हुन्छ।

तपाईं छवले हुनुहुन्न भन्ने कुरा सम्भवुहोस्।



dhoparbat44@gmail.com



phoparbat.gandaki.gov.np



067-420119

बर्ड फ्लु (Avian Influenza) बारे जानौं

बर्ड फ्लु भनेको के हो?
बर्ड फ्लु (Avian Influenza) भनेको पक्षीहरूमा लाग्ने इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट हुने संक्रामक रोग हो। कहिलेकाहीँ संक्रमित पक्षीसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आएका मानिसमा पनि यो संक्रमण सर्न सक्छ। तर व्यक्ति-व्यक्तिबीच सजिलै सर्दैन।

मानिसमा कसरी सर्न सक्छ?
संक्रमित वा मरेका पक्षीसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुँदा संक्रमण सर्न सक्छ, जस्तै—

- संक्रमित पक्षीलाई छुँदा वा समादा
- पक्षीको दिसा, रिंगलसँग सम्पर्क हुँदा
- संक्रमित पक्षी रहेको स्थान सफा गर्दा
- मरेको पक्षीको मासु खाँदा

बर्ड फ्लुका सम्भावित लक्षण

- ज्वरो आउने
- खोकी लाग्ने
- घाँटी दुख्ने
- साँस फेर्न गाह्रो हुने
- शरीर तथा मांसपेशी दुख्ने
- अत्यधिक थकान महसूस हुने
- वाकवाकी, बान्ता वा पखाला हुन सक्ने

संक्रमित पक्षीसँग सम्पर्क भएको र ह्व. र यस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।

थप जानकारीका लागि हेल्लो स्वास्थ्यको पैसा नलाग्ने नम्बर **1115** मा सम्पर्क गरौं।

बर्ड फ्लुबाट सचेत रहौं, सुरक्षित रहौं

हाल काठमाडौं लगायत देशका विभिन्न ठाउँमा केही पन्छीमा बर्ड फ्लु पुष्टि भएको छ।

संक्रमित, बिरामी वा मरेका पन्छीसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क नगरौं।

पन्छीको मासु र अण्डा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाऔं।

मृत पन्छी देखिएमा नजिकको पशु सेवा निकायमा जानकारी गराऔं।

थप जानकारीका लागि हेल्लो स्वास्थ्यको टोल-फ्री नम्बर **१११५** मा सम्पर्क गरौं।

सचेतना अपनाऔं, स्वस्थ र सुरक्षित रहौं।
व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं।
लक्षण देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं।

आत्महत्यासम्बन्धी समाचार तथा सामग्री तयार वा साझा गर्दा जिम्मेवार बनौं।

तपाईंको एक जिम्मेवार सन्देशले कसैको जीवन बचाउन सक्छ।

गर्नुपर्ने कुराहरू (DOs)

- आत्महत्यालाई संबेदनशील र जिम्मेवार रूपमा प्रस्तुत गरौं।
- विधि वा स्थानको विवरण उल्लेख नगरौं।
- कारणबारे अनुमान वा अडकलबाजी नगरौं।
- आशा, सहयोग र पुनःस्थापनाको सन्देश दिऔं।
- तथ्यपरक र प्रमाणमा आधारित जानकारी साझा गरौं।
- सहयोग सेवाको जानकारी अनिवार्य समावेश गरौं।

गर्न नहुने कुराहरू (DON'Ts)

- संनसनीपूर्ण वा नाटकीय प्रस्तुति नगरौं।
- विधि वा स्थानको विस्तृत विवरण नदिऔं।
- कारणबारे दोषारोपण वा अनुमान नगरौं।
- निराशाजनक वा आशाहीन भाषा प्रयोग नगरौं।
- अपुष्ट वा गलत जानकारी साझा नगरौं।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य सचिवता मन्त्रालय

आत्महत्या रोकथाम हामी सबैको दायित्व हो

आत्महत्या रोकथाममा साथीको भूमिका

- साथीलाई एकलै नछाड्ने र आवश्यक सहयोग गर्ने,
- उदासी व्यवहार बारेमा सोच्ने,
- साथीले सहयोग लिन नमानेको खण्डमा उसले कुरा सुन्ने अथवा सहयोग लिन चाहने आफन्त, दाजुभाई, साथिभाई वा अभिभावकलाई जानकारी दिने,
- साथीका कुराहरूलाई गोपनीयता राख्दै समानुभूतिका साथ कुराकानी गर्ने।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य सचिवता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सन्चार केन्द्र



चेतनामूलक सामग्रीहरू

दैनिक जीवनमा आउने
तनाव व्यवस्थापनका
तरिकाहरू

गहिरो सास फेर्ने
अभ्यास गर्ने



ध्यान वा
योग गर्ने



नियमित
व्यायाम गर्ने



डायरी लेख्ने



विश्वासिला व्यक्तिसँग
खुलेर कुरा गर्ने



पानी पर्याप्त मात्रामा
पिउने, कफी/चिनी
कम खाने



पर्याप्त मात्रामा
निन्द्रा पुग्ने गरी सुत्ने



स्वस्थ र नियमित
खाना खाने



प्रकृतिसँग
समय बिताउने



काम र विश्रामको
सन्तुलन राख्ने



आवश्यक परेमा मनोपरामर्शकर्ताको
सहयोग लिन निःशुल्क हटलाइन
९९६६ मा कुनै पनि बेला कल गरेर
परामर्श सेवा लिनुहोस् ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा शोचन व्यवस्थापन मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुचना तथा सन्चार केन्द्र



dhoparbat44@gmail.com



phoparbat.gandaki.gov.np



067-420119

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, पर्वत तथा जिल्लाका सम्पूर्ण स्थानीय तह र स्वास्थ्य संस्थाको सहकार्यमा संचालन भइरहेको "हरेक महिना एक स्वास्थ्यकर्मी, एक स्वास्थ्य शिक्षा" अभियान अन्तर्गत २०८३ असार महिनाको लागि २ विषय मध्ये पहिलो विषय डेंगु नियन्त्रण र मानसिक स्वास्थ्य सँग सम्बन्धित रहेर तयार गरिएको स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्री

Website: www.hoparbat.gandaki.gov.np

डेंगु रोग सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम

डेंगु रोग नियन्त्रण

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा



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

Email: dhoparbat44@gmail.com

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वत

bat.gandaki.gov.np

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य सचेतना तथा प्रवर्धन कार्यक्रम

विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा अभियान २०८३



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

hoparbat44@gmail.com

प्रदेश जनस्वास्थ्य

तनाव व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिका

तनाव व्यवस्थापन तथा स्वस्थ जीवनका लागि सहयोगी समुदायको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि:

- आमा समुह, युवा क्लबजस्ता सामाजिक समुहमा सक्रिय सहभागिता जनाऔं ।
- समुदायमा सबैका लागि सुरक्षित वातावरण निर्माण गरौं; लाञ्छना वा विभेद नगरौं र हुन नदिऔं ।
- संकटको समयमा एकअर्काका लागि सहयोग गरौं ।
- मानसिक स्वास्थ्यको बारे खुलेर मनका कुरा गरौं, सुनौं र सहयोग गर्ने संकृतिको विकास गरौं ।
- योग, ध्यान, खुला व्यायामजस्ता सामाजिक क्रियाकलापको प्रवर्धन गरौं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा बाह्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

आत्महत्याको सोच बनाएका व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्न निम्न कुराहरु गर्नुहोस्

- आत्महत्या तथा आत्महानिको व्यवहारिक संकेतहरु चिनीं ।
- आत्महत्यामा प्रयोग हुन सक्ने साधनहरु उनीहरुबाट टाढा राखीं ।
- मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या भएका व्यक्तिहरुलाई एकलै नछोडौं ।
- उनीहरुको भावनाको कदर गर्नुहोस् र कुरा सुनिदिऔं ।
- आत्महत्या तथा आत्महानि बारे खुलेर कुराकानी गरौं ।
- उनीहरुसँग निरन्तर सम्पर्कमा रहनुहोस् र उनीहरुको अवस्था बारे जानकारी लिऔं ।
- मनोचिकित्सक, मनोविमर्शकर्ता र तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिन प्रोत्साहन गरौं ।
- २४ सै घण्टा उपलब्ध निःशुल्क हेल्पलाइन ११६६ को सहयोग लिऔं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा बाह्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



dhoparbat44@gmail.com



phoparbat.gandaki.gov.np



067-420119

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सम्मानजनक विदाई

पर्वत जिल्लामा कार्यरत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि सम्मानजनक विदाई सम्पन्न भएको छ । उमेरले ६० वर्ष पुग्नु भएका ६ जना र शारिरिक रुपमा असक्त भएका २ जना गरि ९ जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई सम्मान स्वरुप रु २० हजारको दरले रकम बैंक खातामा उपलब्ध गराई विदाई गरिएको थियो । यस विदाई अवसरमा यहाँहरूले 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 तपाईंहरूले समुदाय स्तरमा पुराउनु भएको योगदानको प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय पर्वतको तर्फबाट उच्च सम्मान गर्दछौं साथै सेवानिवृत्त जीवन सुखद रहोस् भनी शुभकामना पनि दिन चाहन्छौं ।

सि.न	नाम थर	स्थानिय तह	संस्थाको नाम	सम्पर्क नं
१	मिठु आचार्य	कुश्मा नगरपालिका	आ.स्वा.से.के ०७ कुश्मा	९८६७६१५३०५
२	माया देवी खत्री क्षेत्री	मोदि गाउँपालिका	देउपुर स्वास्थ्य चौकी	९८१५१०६७७८
३	मन कुमारी क्षेत्री	महाशिला गाउँपालिका	पाखापानी स्वास्थ्य चौकी	९८०८४८०१७२
४	कृष्ण कुमारी मल्ल	महाशिला गाउँपालिका	पाखापानी स्वास्थ्य चौकी	९८२४१३३०६९
५	राधिका देवी शर्मा	विहादी गाउँपालिका	रानिपानी स्वास्थ्य चौकी	९८६७४१८२४८
६	कौशिला कुमारी वि.क	विहादी गाउँपालिका	शालिग्राम स्वास्थ्य चौकी	९८६९८६०१६०
७	फवा देवी भुसाल	विहादी गाउँपालिका	शालिग्राम स्वास्थ्य चौकी	९८४८५७४९२८
८	मिना देवी कामी	कुश्मा नगरपालिका	दुर्लुङ स्वास्थ्य चौकी	९८०५२६४९२९
९	भगवती मल्ल	महाशिला गाउँपालिका	महाशिला आधारभुत अस्पताल	९८६७७२१०२४

आर्थिक वर्ष २०८२/८३ सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण प्रति हार्दिक धन्यवाद

आर्थिक वर्ष २०८२/८३ अन्तर्गतका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरू सफलतापूर्वक सञ्चालन तथा सम्पन्न गर्न प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग, समन्वय र निरन्तर साथ दिनुहुने नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय, सम्बन्धित विभाग तथा निकायहरू, जिल्लाका सम्पूर्ण स्थानीय तह, स्वास्थ्य शाखा, सम्पूर्ण समर्पित स्वास्थ्यकर्मी, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHVs), कार्यालय परिवार तथा सम्पूर्ण सरोकारवाला हरू प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं। यहाहरु सबैको अथक मेहनत, प्रतिबद्धता, समन्वय र प्रयासले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का कार्यक्रमहरू प्रभावकारी र सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सम्भव भएको थियो। आगामी दिनहरूमा पनि यही सहकार्य, समर्पण र साझेदारी अझ सुदृढ हुँदै जाने अपेक्षा सहित हार्दिक धन्यवाद तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

धन्यवाद



पर्वत जिल्लाका स्थानीय तहद्वारा असार महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

कुश्मा नगरपालिका

- नियमित तथ्याडक गुणस्तर सुधारका लागि मासिक समीक्षा बैठक संचालन गरि हाल सम्म भएका डाटा मिस म्याच बारे छलफल।
- नर्सिङ कर्मचारीहरूका लागि ए.ए. सि तथा पि.एन. सि रिभ्यु मिटिङ तथा नया अपडेट बारे अभिमुखिकरण छलफल सम्पन्न।
- दुर्लुङ तथा खुर्कोट स्वास्थ्य चौकीमा किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाका लागि होल साईट अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न।
- डेगि रोगको अभिमुखिकरण ४ वटा वडामा सम्पन्न।
- सुत्केरी पौष्टिक आहार कार्यक्रम अन्तर्गत १४ वटै वडाका सुत्केरी हरू लाई रकम वितरण कार्यक्रम सम्पन्न।
- नसर्ने रोगको मासिक स्कृनिङ १४ वटै वडामा स्कृनिङ तथा पाङ र खुर्कोटमा जेष्ठ नागरिकका लागि घरदैलो मा जाँच सेवा सम्पन्न।

पैयुँ गाउँपालिका

- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मासिक बैठक सम्पन्न।
- उपाध्यक्षसंग सुत्केरी भेटघाट कार्यक्रम अन्तर्गत पोषण भत्ता वितरण गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न।
- आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुहरूको विक्री वितरणमा कडाई गर्ने ऐन सम्बन्धि अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न।
- विद्यालयमा अध्ययनरत २५०० जना विद्यार्थीहरूको दृष्टि परिक्षण दन्त परिक्षण, स्वास्थ्य परिक्षण तथा १३८० जनाको ब्लड ग्रुपिङ शिविर सम्पन्न।
- सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरूको MSS कार्यक्रम सम्पन्न।
- गर्भवतीसंग USG कार्यक्रम सम्पन्न।



मोदी गाउँपालिका

- मिति २०८३ असार ११ गते स्वास्थ्य चौकी प्रमुख तथा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या उपशाखाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मासिक बैठक सम्पन्न।
- CBIMNCI कार्यक्रमको स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम।
- २०८३ असार महिनामा कुल ३ जना गर्भवती महिलाहरू ग्रामिण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रमबाट लाभान्वित भएका छन।
- मोदी गाउँपालिका भित्र रहेका सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकीहरूमा न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम संचालन तथा व्यवस्थापनका लागि आवश्यक सामाग्रीहरूको व्यवस्थापन गरिएको।

मोदी गाउँपालिका र जिभाय नेपालको सहकार्यमा मोदी गाउँपालिकामा रहेको राम्जा तिलाहार स्वास्थ्य चौकीमा प्रत्येक हप्ताको आइतबार र बाजुङ स्वास्थ्य चौकीमा प्रत्येक हप्ताको सोमबार डेन्टल हाइजेनीद्वारा नियमित दन्त परिक्षण सेवा तथा विभिन्न बिद्यालयहरूमा मासिक रुपमा दन्त शिविर संचालन भइरहेको छ। हरेक ३/३ महिनामा बिधार्थीहरूलाई ब्रस तथा दन्त मन्जन समेत बितरण गरि विद्यालय मुस्कान कार्यक्रम समेत संचालनमा रहेको छ। २०८३ असार महिनामा महिला २१ र पुरुष ४९ गरि ७० जनाले सेवा लिनुभएको छ।

- सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकीहरूको न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सम्पन्न।



महाशिला गाउँपालिका

- नियमित मासिक बैठक तथा डाटा भेरिफिकेशन
- ६ वटै वडामा ग्रामीण भिडियो एक्सरे सेवा कार्यक्रम सम्पन्न ।
- अस्पताल/ स्वास्थ्य चौकीहरूलाई मोबाइल सेट हस्तान्तरण ।
- नियमित वातावरणीय सरफाइ कार्यक्रम निरन्तरता
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा निरन्तरता ।
- महाशिला आधारभुत अस्पतालमा सिसि क्यामेरा जडान ।
- महाशिला आधारभुत अस्पतालमा नसा तथा हाड जोर्नी/ बाल रोग सम्बन्धि स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न।

जलजला गाउँपालिका

- स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मासिक बैठक तथा डाटा भेरिफिकेशन तथा भ्यालीडेशन कार्य zoom meeting मार्फत सम्पन्न
- आत्महत्याका घटना उच्च रहेका वार्ड नं ७ र ४ मा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा आत्महत्या रोकथाम गर्न अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न
- किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्थाको लागि अवश्यक सामग्री खरिद
- औषधी र परिवार नियोजनका सामग्री खरिद

फलेवास नगरपालिका

- नियमित तथ्यांकको गुणस्तर वृद्धिका लागि स्वास्थ्य संस्था प्रमुख तथा शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरूको मासिक बैठक तथा डाटा भेरिफिकेशन तथा भ्यालीडेशन कार्य सम्पन्न भएको छ।
- फलेवास नगरपालिका अन्तर्गत सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थामा न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।
- स्वास्थ्य शाखा फलेवास नगरपालिकाको आयोजनामा पालिका स्तरिय क्षयरोग(DS/DR) कार्यक्रमको योजना तर्जुमा तथा कोहर्ट बिश्लेषण गोष्ठी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



विहादी गाउँपालिका

- १) स्वास्थ्य कार्यक्रमको नियमित मासिक प्रगति समिक्षा बैठक तथा डाटा भेरिफिकेशन गोष्ठी सम्पन्न ।
- २) सुत्केरीसँग उपाध्यक्ष कार्यक्रम अन्तर्गत ७५ जना नियमित गर्भ जाँच तथा संस्थागत सुत्केरी भएका आमाहरूलाई पोषण प्रवर्द्धन खर्च वापत जनही ४००० हजारका दरले पोषण खर्च वितरण ।
- ३) न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको पालिका स्तरिय समिक्षा तथा योजना कार्य गोष्ठी सम्पन्न ।
- ४) विहादी गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चतता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम सम्पन्न ।
- ५) प्रदेश अस्पताल कुश्मा पर्वतको आयोजना तथा विहादी गाउँपालिकाको समन्वयमा बिहादी २ वराचौर स्वास्थ्य चौकीमा महिलाहरूको आड खस्ने लगायत VIA Screening शिविर सम्पन्न,
- ६) ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड घुम्ती कार्यक्रम मार्फत गर्भवतीहरूको गर्भ परीक्षण ।
- ७) विहादी १ बाच्छामा ३० वर्ष माथिका २५७ जना व्यक्तिलाई नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ सम्पन्न ।
- ८) कडा दीर्घरोग को नियमित उपचार गरिरहेका ३३ जना दीर्घ रोगीलाई विपन्न नागरिक औषधि उपचार खर्च भुक्तानी ।

प्रकाशित मिति: २०८३ साउन १

