गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ अंक:८ महिना:८ कार्तिकः २०८१

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम खोप सेवा संचालन तथा सरसफाई प्रबर्दन कार्यक्रममा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरुको दक्षता बृदि, ज्ञान सिप अध्यावधिक गर्न २ दिने पुनर्ताजगी तालिमः-

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीद्वारा आयोजित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम खोप सेवा संचालन तथा सरसफाई प्रबर्दन कार्यक्रममा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरुको दक्षता बृदि, ज्ञान सिप अध्यावधिक गर्न २ दिने पुनर्ताजगी तालिम स्वास्थ्य कार्यालयको तालिम हलमा विभिन्न चरणमा सम्पन्न भएको छ । जसमा म्याग्दी जिल्लाको सबै स्थानीय तह अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरुमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीहरु समाबेश भएका थिए।उक्त कार्यक्रम चार चरणमा सम्पन्न भएको थियो जसमा ९९ जना सहभगी भएका थिए ।

healthofficemyagdi@gmail.com homyagdi.gandaki.gov.np 069-520525

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्षः१ अंकः८ महिनाः८ कार्तिकः २०८१

Continuing Public health Education (CPHE) कार्यक्रम सम्पन्न :-

मिति २०८१/०८/१७ गते स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको आयोजनामा सम्पुर्ण स्थानीयतहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरु लगायत स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीमा कार्यरत कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा क्षयरोग र एच. आइ. भी. को वर्तमान अवस्था र रोकथाम विषयमा १ दिने Continuing Public Health Education (CPHE) कार्यक्रम स्वास्थ्य निर्देशनालयका सर्भिलेन्स अफिसर राजेश कुमार यादवको सहजीकरणमा मिति सम्पन्न गरिएको छ।

Forecasting and Quantification

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको आयोजनामा र प्रदेश स्वास्थ्य आपुर्ति व्यवस्थापन केन्द्रको समन्वयमा आधारभुत औषधिहरूको Forecasting and Quantification सम्बन्धि कार्यशाला गोष्ठी कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ अंक:८ महिना:८ कार्तिक: २०८१

लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि Onsite Coaching/Mentoring कार्यक्रम

मिति २०८१/०८/१६ गते देखि २०८१/०८/१८ गतेसम्म स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको आयोजनामा प्रसुती प्रदायकहरुको लागि मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि Onsite Coaching/Mentoring कार्यक्रम अन्नपूर्ण गाउँपालिका अन्तर्गत भूरुङ्ग तातोपानी स्वास्थ्य चौकी मा सम्पन्न भएको छ । जसमा सामान्य प्रसुती ,प्रसुती पश्चातको अत्यधिक रक्तश्राव व्यस्थापन, Condom Tamponade, Kangaroo Mother Care,निशासिएको नवशिशुको व्यवस्थापन र recording reporting जस्ता विषयमा ज्ञान सिपको विकास गरिएको थियो । Onsite Coaching मा ३ जना सेवा प्रदायकहरुलाई शिख स्वास्थ्य चौकिमा कार्यरत अन्जु यादवले Mentoring गर्नु भएको थियो भने सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका पब्लिक हेल्थ नर्स सारती कुवँरले गर्नु भएको थियो ।Onsite Coaching को तेस्रो दिन गुणस्तर सुधार अनुगमन (QIP) गरि सुधारको लागि स्वास्थ्य चौकी व्यस्थापन समितिको अध्यक्षको अध्यक्ष्यतामा र स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका प्रमुख भुवन ठकुराठी ज्युको विशेष उपस्थितिमा बैठक बसी सुधार गर्नुपर्ने विषयमा कार्ययोजना तयार बनाई कार्यक्रम सु-सम्पन्न गरिएको थियो ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ अंक:८ महिना:८ कार्तिक: २०८१

सेभ द चिल्ड्रेन र स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको समन्वयमा म्याग्दी जिल्लाको क्षयरोग, मलेरिया ,HIV AIDS कार्यक्रमको अबस्था, तथ्याङ्क विश्लेषण तथा भावि कार्यदिशा सम्बन्धि महत्वपूर्ण बैठक सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको आयोजनामा विभिन्न समुदाय स्तरमा क्षयरोगका विरामिहरूको केश ईन्भेस्टिगेशन तथा कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ्ग कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

healthofficemyagdi@gmail.com homyagdi.gandaki.gov.np 069-520525

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

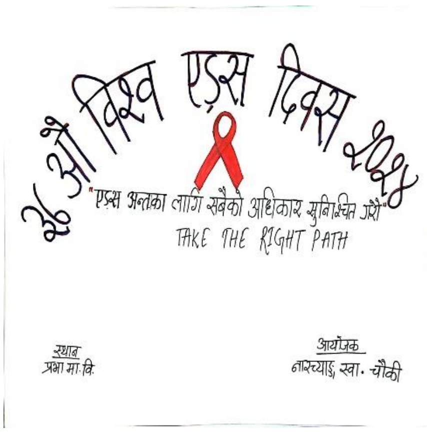
जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ **अंक:८** **महिना:८** **कार्तिक: २०८१**

स्थानीय तह विशेष

"December 1st "विश्व एड्स दिवश"

"३७ औं विश्व एड्स दिवस: एड्स अन्त्यको लागि सबैको अधिकार सुनिश्चित गरौं।"भन्ने मुल नाराका साथ यस अन्नपूर्ण गाउँपालिका वडा न. ४ नारच्याङ्ग स्थित नारच्याङ्ग स्वास्थ्य चौकीद्वारा यसै वडा न. ४ स्थित श्री श्री प्रभा माध्यमिक विद्यालय मा एड्स सम्बन्धी विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम प्रदान गरि कार्यक्रम सफलता पूर्वक सम्पन्न गरिएको छ।



-नारच्याङ्ग स्वास्थ्य चौकी

पालिका स्तरीय पोषण समिक्षा तथा कार्ययोजना

मिति २०८१/०८/२५ र २६ गतेका दिन अन्नपुर्ण गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना पालिका स्तरीय पोषण समिक्षा तथा कार्ययोजना तयारी कार्यक्रम अन्नपूर्ण गाउँपालिका म्याग्दी का प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको अध्यक्षता , पालिका गाउँपालिका उपाध्यक्ष श्र र सामाजिक बिकास संयोजक र स्वा का का प नि सु को बिशेष उपस्थितमा स्वास्थ्य शाखा अन्नपुर्ण गा.पा प्रमुखको संचालन तथा प्रतिवेदन प्रस्तुतिकरण र प्रसासयको स्वागतमा निर्देशिका वमोजिम पालिकाको सभाहलमा सम्पन्न गरिएको छ।

-अन्नपूर्ण गाउँपालिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ | अंक:८ | महिना:८ | कार्तिक: २०८१

अध्यक्ष संग दिर्घरोगी कार्यक्रम अन्तर्गत नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ्ग शिविर र नि:शुल्क ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रमतयारी कार्यक्रम

मिति २०८१ मंसिर २६ गते बुधवारको दिन यस धवलागिरी गाउँपालिकाको आयोजना र मुदी स्वास्थ्य चौकीको समन्वयमा यस मुदी स्वास्थ्य चौकीको प्राङ्गणमा अध्यक्ष संग दिर्घरोगी कार्यक्रम अन्तर्गत नसर्ने रोगको स्क्रिनिङ्ग शिविर र नि:शुल्क ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रम यसै स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितीको अध्यक्षतामा सञ्चालन गरि सम्पन्न गरिएको छ।

-धवलागिरी गाउँपालिका

नि:शुल्क पाठेघरको मुखको क्यान्सर जाँच शिविर (VIA Camp) तथा आङ्ग खस्ने समस्याको उपचार कार्यक्रम

बेनी नगरपालिकाको आयोजनामा बेनी नगरपालिका वडा नम्बर १ लामागरा स्थित स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ टोली द्वारा महिलाहरूका लागि नि:शुल्क पाठेघरको मुखको क्यान्सर जाँच शिविर (VIA Camp) तथा आङ्ग खस्ने समस्याको उपचार कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। शिविरमा १०० जना महिलाहरूको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच गरिएको छ भने ४ जनाको आंङ्ग खस्ने समस्याको उपचार गरिएको छ।

-बेनी नगरपालिका

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ | अंक:८ | महिना:८ | कार्तिक: २०८१

न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) को फ्लोअप कार्यक्रम

मिति २०८१ मङ्सिर ०९ र १० गतेका दिन स्वास्थ्य शाखा मालिका गाउँपालिकाको आयोजना र One Heart Worldwide को आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा देविस्थान स्वास्थ्य चौकीमा न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) को फ्लोअप कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। सो कार्यक्रमा संस्थाले ७५% MSS स्कोर प्राप्त गरेको छ।

देविस्थान स्वास्थ्य चौकी र पन्थोक सामुदायिक स्वास्थ्य ईकाईका स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारीहरु, देविस्थान स्वास्थ्य चौकी सन्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुको उपस्थितिमा सन्चालन भएको सो कार्यक्रममा वान हार्ट वर्ल्डवाईडका जिल्ला संयोजक उपेन्द्र चन्द र स्वास्थ्य शाखाका जनस्वास्थ्य अधिकृत राजेश थापा मगरले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

- मालिका गा.पा.

क्षयरोग खोजपड्ताल तथा स्क्रिनिंग कार्यक्रम

सक्रिय क्षयरोग खोजपड्तालको लागि म.सा.स्वा.स्व.से., स्वयंसेवक, शिक्षक एवं सरोकारवालाहरुलाई क्षयरोग सम्बन्धि समुदाय स्तर अभिमुखीकरण कार्यक्रम रघुगंगा गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा वडा नं. ७ को चिमखोलामा सम्पन्न गरिएको छ।

- रघुगंगा गा.पा.

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ अंक:८ महिना:८ कार्तिक: २०८१

🔔 जनहितमा जारी संदेश 🔔

बालबालिकालाई बाल भिटा कहिले र कसरी खुवाउने ?

बाल भिटा १५ प्रकारका भिटामिन तथा खनिजतत्वहरुको मिश्रण हो । यो सानो पुरियामा पाइन्छ । बाल भिटा खानामा मिसाएर खुवाइन्छ । बाल भिटा ६ महिना पुरा भए देखि २ बर्षमुनिका बालबालिकालाई खुवाउनुपर्छ ।

बाल भिटा घरमा तयार पारिएका खानेकुरा (जाउलो, लिटो, मिचिएको दाल, भात) सजिलैसँग मिसाएर खुवाउन सकिन्छ । बाल भिटा मिसिएको खानाको स्वाद, गन्ध तथा रंगमा कुनै परिवर्तन आउदैंन । बाल भिटामा आइरन लगायतका खनिजतत्वहरु उपलब्ध हुने भएकाले रक्तअल्पना हुनबाट जोगाउँछ । ६ महिनादेखि २ बर्षसम्मका बालबालिकालाई हरेक ६ महिनाको अन्तरालमा दैनिक एक प्याकेटको दरले ६० प्याकेट बहु सुक्ष्म पोषक तत्वको मिश्रण थप आहारमा मिलाएर खुवाउनुपर्छ ।६ महिनादेखि २ बर्षसम्मका बालबालिकालाई खुवाउने बहु सुक्ष्म पोषक तत्वको मिश्रण भएको प्याकेटमो मात्रा कुल १८० हुन्छ ।

👉बाल भिटा खुवाउँदाका फाइदा :-

-दिमागको विकास
-शरीरको वृद्धि विकास
-रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास
-खाना खाने रुचिमा वृद्धि
-रक्तअल्पता तथा अन्य सुक्ष्म पोषक तत्वहरुको कमिले हुने विकृती कुपोषणबाट जोगाउन
-बाल भिटाले बालबालिकालाई चनाखो र दरिलो बनाउदछ।

👉बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका :-

- सानो चिन्ह भएको ठाउँबाट काट्ने
-पुरै प्याकेट खनाउने
-राम्रोसँग खानामा मिसाउने
-बाल भिटा बालबालिकाले खाने चार समुहका खानेकुरा मिसाएर बनाएको जाउलो, राम्ररी मिचेको खानेकुरा, लिटो जस्ता साविक रुपमा खाने नरम खानामा मिसाएर खुवाउनुपर्छ ।
-एक दिनमा एउटा बच्चालाई एक पुरिया मात्र बाल भिटा खुवाउनुपर्दछ ।

👉बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा :-

१-बालबालिकालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात मिचि मिचि धुनुपर्छ ।
२-बालबालिकालाई ६ महिना पुरा भएदेखि २ बर्ष नपुगेसम्म हरेक ६ महिनाको अन्तरालमा ६० पुरिया बाल भिटा खुवाउनुपर्छ ।
३-तातोमा नमिसाउने
४-झोल पदार्थमा नमिसाउने
५-भाग नलगाउने

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी
बेनी, नेपाल

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दीको

जनस्वास्थ्य बुलेटिन

बर्ष:१ अंक:८ महिना:८ कार्तिक: २०८१

एकपटक सबैले पढेर बुझिराखौ!!!

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

एच.पि.भी. खोप सेवा सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

- 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 असरहरु:** सुई 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 ।

Scanned with CamScanner