

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिबार



दरबाङ्ग आधारभूत अस्पतालद्वारा एघारौँ परिवार योजना दिवस कार्यक्रम सम्पन्न ।



अन्नपुर्ण गा.पा. अन्तर्गत भू.तातोपानी र शिख स्वास्थ्य चौकी १० हप्ता सम्मको सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत ।



दरबाङ्ग आधारभूत अस्पतालको आयोजनामा एघारौँ राष्ट्रिय परिवार योजना दिवस अस्पताल प्रमुख डा. गायत्री पौडेलकोअध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ/ कार्यक्रम ज.स्वा.नि. यमन नेपालीले प्रतुतिकरण गर्नुभएको थियो ।

## हैजा तथा भाडापखाला लगायत पानीजन्य रोगहरुबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं

- उमालेर वा क्लोरिन भोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔ ।
- खानेपानीलाई सधैं सफा भाडामा ढाकेर राखौ । सफा भाडाले मात्र खानेपानी निकालौ ।
- खानेकुरालाई राख्ने पक्काएर मात्र खाऔ । सडेगलेको, बासी र किङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाने । खानेकुरा सफा भाडाले ढाकेर राखौ ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा छोएपछि, फोहोर चलाएपछि, घर वा कार्यलय छिर्नु अघि, बाहिरी सामान छोएपछि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म मिचिमिचि हात धोऔ ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गरी ।
- दिसा पिसाब चर्पीमा मात्र गरी र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पीमा नै फ्याकौ ।
- भाडापखाला नै हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय भोलसामै प्रशस्त मात्रामा पोखिलो भोलिलो खानेकुरा खाऔ ।

हैजा तथा भाडापखालाका लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी ।



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

अन्नपुर्ण गापा अन्तर्गत भु तातोपानी र शिख स्वास्थ्य चौकीमा १० हप्ता सम्मको सुरक्षित गर्भपतन सेवा सुचिकृत भएको साथै निरन्तर रुपमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी द्वारा सेवा प्रदान गर्दै आइरहेकोहुनाले आवश्यक सेवाग्राहिहरुले सेवा लिनुहुन सम्बन्धीत सबै मा जानकारी गराइन्छ/

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



## डेंगी नियन्त्रणका तीन उपाय



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

## ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको जरुरी सूचना



स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने (निजी तथा सरकारी) संस्थाहरूले कुनैपनि समुदायको एउटै वडा/टोल वा वस्तीबाट एक हप्ता भित्रमा ५ जना भन्दा बढि काडा-पखालाका विरामीहरू देखा परेमा ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको टोल फी नम्बर १११५ मा कल गरी जानकारी गराउनुहुन अनुरोध छ ।



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



धवलागिरी गाउँपालिका मुदी स्वास्थ्य चौकीमा हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ डा. सी. गोविन्द के. को उपस्थितिमा हाडजोर्नी सम्बन्धी २ दिने (२०८१/०६/१० र ११ गते) स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न भएको छ । शिविरमा हाडजोर्नी सम्बन्धि समस्या भएका धवलागिरी स्थित मुदी निवासी सम्पूर्ण बिरामीहरू लाभान्वित भएका छन् ।

## परिवारमा कसैलाई डेंगी लागेको छ भने अन्य सदस्य कसरी जोगिने ?

यदि परिवारको कुनै सदस्यलाई डेंगी लागेको छ भने अन्य सदस्यलाई डेंगी लाग्न नदिन निम्न उपाय अपनाऔं :-



सङ्क्रमितलाई भुल भित्र मात्र आराम गराउने वा सुताउने

सङ्क्रमितको हेरचाहमा खटिँदा पूरा बाहुला भएको लुगा लगाउने

लामखुट्टे घपाउन धूप, कोइल वा लिक्विड बाल्ने

घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको भ्याल ढोकामा जाली लगाउने

घर वरपर पानी जम्न नदिने



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

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



मुदी स्वास्थ्य चौकी द्वारा स्वास्थ्य परिक्षण साथै स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न।



मुदी स्वास्थ्य चौकीद्वारा बुद्धि विकास माध्यमिक विधालयमा साधारण स्वास्थ्य परिक्षण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गरिएकोछ/ उक्त कार्यक्रममा विद्यार्थी लगायत शिक्षक हरुको उपस्थिति रहेको थियो।

विश्व रेबिज दिवसको अवसरमा नारच्याङ्ग स्वास्थ्य चौकी द्वारा रेबिज सम्बन्धि कार्यक्रम सम्पन्न।



अन्नपूर्ण गाउँपालिका अन्तर्गत नारच्याङ्ग स्वास्थ्य चौकीद्वारा श्री प्रभा माध्यमिक विधालयमा "Breaking Rabies Boundries" भन्ने मूल नाराका साथ रेबिज रोकथाम सम्बन्धि स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा विद्यार्थी लगायत शिक्षक हरुको उपस्थिति रहेको थियो।

|                                                                                     |                        |                                                                                     |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | नेपाल प्रहरी<br>१००    |  | बालबालिका हराएमा<br>१०९८      |
|  | दमकल सेवा<br>१०१       |  | महिला हेल्पलाइन<br>११४५       |
|  | एम्बुलेन्स सेवा<br>१०२ |  | विद्युत हेल्पलाइन<br>११४९     |
|  | ट्राफिक सहायता<br>१०३  |  | बालबालिका<br>हेल्पलाइन<br>१०४ |



# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



## गुर्जा स्वास्थ्य चौकीद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

धवलागिरी गाउँपालिका अन्तर्गत गुर्जा स्वास्थ्य चौकीद्वारा श्री जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयमा स्वास्थ्य परिक्षण साथै स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा विद्यार्थी लगायत शिक्षक हरूको उपस्थिति रहेको थियो।



## सुरक्षित प्रसुती गृह सामुदघाटन सम्पन्न।

अन्नपूर्ण गाउँपालिका-४ नारच्याङ्ग स्वास्थ्य चौकी अन्तर्गत सुरक्षित प्रसुती गृह उदघाटन कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



कार्यक्रम त्रपूर्ण गाउँपालिका वडा नं.४ अध्यक्ष श्री लोक बहादुर फगामीको अध्यक्षता, गाउँपालिका अध्यक्ष श्री भारत कुमार पुनको प्रमुख आतिथ्यता, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री राम प्रसाद शर्मा कँडेल र सामाजिक विकास समिति संयोजक श्री ओम प्रसाद फगामीको विशिष्ट आतिथ्यतामा र जन स्वास्थ्य निरीक्षक श्री समुन्द्र बरुवालका साथै सम्पूर्ण आदरणीय व्यक्तित्वहरु लगायत नारच्याङ्ग बासी आमा, बुबा, दाजु, भाई, बहिनीहरुको उपस्थितिमा समुदघाटन समारोह कार्यक्रम सुसम्पन्न भएको थियो।



## मुदी स्वास्थ्य चौकीद्वारा न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य शाखा धवलागिरी गाउँपालिका तथा मुदी स्वास्थ्य चौकीको समन्वय र स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दी र वान हार्ट वोल्ड वाइड को प्राविधिक सहयोगमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) सम्पन्न भएको छ। जसमा मुदी स्वास्थ्य चौकीले उत्कृष्ट नम्बर ८२ % प्राप्त गर्न सफल भएको छ।

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



कार्यक्रममा गाउँपालिका उपाध्यक्ष रेशम पुन मगर, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सम्झना खाती क्षेत्री, स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन अध्यक्ष लगायत सम्पूर्ण समिति र जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय बाट जनस्वास्थ्य अधिकृत राजेन्द्र सापकोटा, परिवार नियोजन निरीक्षक गणेश सुवेदी र वान हार्ट वोल्ड वाइड का जिल्ला संयोजक उपेन्द्र चन्द को उपस्थितिमा सम्पन्न भएको थियो।



## शिशु स्वागत घरको स्थापना ।

धवलागिरी गाउँपालिका- ६ अन्तर्गत मराङ स्वास्थ्य चौकी स्थित संस्थामा सुत्केरी हुन आउने सेवा ग्राहीलाई सुत्केरी नहुन्जेल पकाएर खान बस्नको लागि ब्याबस्था गर्ने उद्देश्यका साथ शिशु स्वागत घरको स्थापना गरिएको छ।



### स्कृब टाइफस (Scrub Typhus)

स्कृब टाइफस एक किसिमको सरुवा रोग हो । जो रोग लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने किरा (माइट) को टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । जो रोग माइटमा पाइने ओरिन्सिया सुसुगावुसी (Orientia Tutsugamushi) भन्ने जीवाणुबाट लाग्दछ । माइट प्रायः जसो काडी, सेतवारी, वनजंगल, घर वरिपरिको काडी वा घुरान हुने ठाउँमा देखिने गर्दछ ।



### स्कृब टाइफस कसरी सर्छ ?

मुसामा लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने किरा (माइट)को टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । जो रोग मानिसबाट मानिसमा सँदेन ।

### स्कृब टाइफसका लक्षणहरू

- घेरै ज्वरो आउनु (काम ज्वरो सनेत आउन सक्छ)
- घेरै ठाउको दुख्नु
- पसिना घेरै आउनु
- आँखा रातो हुनु
- काडापसाला लाग्नु
- किराले (माइट) टोकेको ठाउँमा रातो डाबर जस्तो दाग देखिनु र पछि गाँघर कालो दाग बस्नु



### स्कृब टाइफसबाट बच्ने उपायहरू के-के हुन् ?

- सेतवारीमा काम गर्दा वनजंगल / काडीमा जाँदा वा घाँस काट्न जाँदा पुरा शरीर ढाकिने कपडा लगाउने साथै सरुवा भई सरुवा बूट लगाउने
- घाँसवारी वा चउरमा बस्दा जुव्दी वा दरी ओछ्याएर बस्ने
- सरुवा भएपछि सरुवा भईमा नबस्ने । साठमा वा अग्लो स्थानमा सुत्ने/बस्ने
- सकेसम्म घाँसवारी र चउरमा नबस्ने
- चउरमा, वारी, काडी, घाँस तथा घुरान बढ्न नदिने
- मुसा नियन्त्रणको लागि उपयुक्त किसिमले अन्न भण्डार गर्ने तथा मुसाको बृद्धि विकास नहुने वातावरणको सृजना गर्ने ।

स्कृब टाइफस लाग्नेको शंका लाग्नेमा उपचारको लागि तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाउनु पर्छ । औषधी सेवनपछि यो रोग निको हुन्छ ।



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

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



## स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीद्वारा स्वागत कार्यक्रम

गण्डकी प्रदेश, लोकसेवा आयोग बाट सिफारिस भइ आउनु भएको बरिष्ठ सहायक भावना शर्मा (प्रशासन) र स्वास्थ्य कार्यालयम्याग्दीको करार पदपूर्ति बाट आउनु भएको कोल्ड चेन असिस्टेन्ट हम बहादुर फगामी लाइ स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीद्वारा स्वागत कार्यक्रम गरिएको थियो



## मुना स्वास्थ्य चौकीद्वारा निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण शिविर सम्पन्न



धवलागिरी गाउँ पालिका वडा नं. ३ को सामाजिक सुरक्षा भत्ता बितरण कार्यक्रमको अवसरमा मुना स्वास्थ्य चौकीको आयोजना र वडा कार्यलय, स्वास्थ्य शाखाको समन्वयमा जेष्ठ नागरिक, अपांग, बालबालिका र अन्य सेवाग्राहिलाई लक्षित गरि सन्चालन गरिएको निः शुल्क स्वास्थ्य परिक्षण शिविरमा १४१ जनाले सेवा लिनु भएको छ। शिविरमा सुगर, प्रेसर र अन्य समस्याको परिक्षण, उपचार र परामर्श गरिएको थियो।

## स्वास्थ्य शाखा रघुगंगा गाउँपालिकामा उत्तर प्रसूति स्याहार (PNC Home Visit) कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना तयारी गोष्ठी सम्पन्न।



रघुगंगा गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा स्थानीय तहमा उत्तर प्रसूति स्याहार (PNC Home Visit) कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना तयारी गोष्ठी सम्पन्न भएको छ। गाउँपालिका उपाध्यक्ष श्री प्रेम कुमारी पुन ज्यूको अध्यक्षता र गाउँपालिका अध्यक्ष श्री भव बहादुर भण्डारी ज्यूको प्रमुख आतिथ्यतामा संचालन भएको कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री चेतनारायण भण्डारी ज्यू, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख ज्यू,

# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीकी प.हे.न. श्री सारती कुवैर, सबै वडाका स्वास्थ्य चौकी प्रमुख ज्यूहरु तथा नर्सिङ्ग कर्मचारीहरु लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा सबै स्वास्थ्य संस्थाका नर्सिङ्ग कर्मचारीहरुले गत आ.व. मा सम्पादित PNC Home Visit कार्यक्रमको प्रगति, कार्यक्रमका अनुभवहरु (सकारात्मक तथा सुधारात्मक) प्रस्तुतिकरण गर्नुभएको थियो । उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन विर बहादुर ओलीले गर्नुभएको थियो ।

|                                                                                   |                        |                                                                                     |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
|  | नेपाल प्रहरी<br>१००    |  | बालबालिका हराएमा<br>१०९८      |
|  | दमकल सेवा<br>१०१       |  | महिला हेल्पलाइन<br>११४५       |
|  | एम्बुलेन्स सेवा<br>१०२ |  | विद्युत हेल्पलाइन<br>११४९     |
|  | ट्राफिक सहायता<br>१०३  |  | बालबालिका<br>हेल्पलाइन<br>१०४ |

## डेङ्ग नियन्त्रण सम्बन्धि बहस पैरवी कार्यक्रम सम्पन्न।



स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको आयोजनामा डेङ्गु रोग नियन्त्रण सम्बन्धि सरोकारवालाहरु संग बहस पैरवी कार्यक्रम सम्बन्ध भएको छ । कार्यक्रममा म्याग्दी जिल्ला अन्तर्गतका सम्पूर्ण सरोकारवालाहरुको उपस्थिति रहेको थियो/

## मुदी स्वास्थ्य चौकीद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न।



# मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ७, वर्ष २, कार्तिक १ गते, बिहिवार



मुदी स्वास्थ्य चौकी मा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी हरुको उपस्थिति र नेर्वाड आ वि को समन्वय मा श्री नेर्वाड आ वि मा अध्ययनरत विद्यार्थी हरुको साधारण स्वास्थ्य परिक्षण गरियो साथै गाउघर क्लिनिक र स्वास्थ्य आमा समुहको बैठक पनि सन्चालन गरियो

आवश्यक निर्देशन दिनुका साथै मिति सकिएका समानहरु नस्ट गर्ने कार्य गरिएको थियो



अनुगमनका क्रममा आवश्यक मापदण्ड नपुगेका स्वास्थ्य संस्था हरुलाई १ महिना भित्र सम्पूर्ण मापदण्ड पुराउन निर्देशन समेत दिएको थियो ।



मालिका-६ दर्बाङमा एकीकृत बजार अनुगमन गरिएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, म्याग्दीको आयोजना तथा मालिका गाउँपालिकाको समन्वयमा मालिका गाउँपालिका-६ दर्बाङमा एकीकृत बजार अनुगमन, सुपरिवेक्षण तथा स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, स्वास्थ्य कार्यालय, जिल्ला पर्यटन कार्यालय, भेटेनरी अस्पताल लगायत मालिका गाउँपालिका, स्वास्थ्य शाखा मालिका गाउँ पालिका, साथै उद्योग बाणिज्य संघ दर्बाङ, इलाका प्रहरी कार्यालय दर्बाङका प्रतिनिधिहरुको उपस्थितिमा संयुक्त रुपमा अनुगमन गरेको थियो । कार्यक्रममा निजी स्वास्थ्य संस्था, खाद्यान्न पसल, मासु पसल, होटल रेस्टुरेन्टहरुको अनुगमन गरि

