

मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ५, वर्ष २, भाद्र १ गते, शनिबार



दर्बाङ आधारभूत अस्पतालमा एकीकृत अनुगमन कार्य सम्पन्न



स्वस्थ निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश पोखराको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको समन्वयमा एकीकृत अनुगमन कार्यक्रम दर्बाङ आधारभूत अस्पतालमा सम्पन्न भएको छ।



कार्यक्रममा म्याग्दी जिल्लामा खोप, eLMIS, DIHS-२, परिवार नियोजन, फोहोर व्यवस्थापन, न्युनतम सेवा मापदण्ड तथा पोषण सम्बन्धि कार्यक्रम हरुको विषयमा छलफल तथा अन्तरक्रिया भएको थियो।



कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश सूचना अधिकारी नवराज शर्मा, एक नारायण लम्साल र दिवाकर शर्मा साथै स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका राजेन्द्र सापकोटा को उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा मालिका गाउँपालिका बाट स्वास्थ्य संयोजक, सह-संयोजकहरु साथै दर्बाङ आधारभूत अस्पतालका मे.सु. लगायत सम्पूर्ण टिमको उपस्थिति रहेको थियो।

हैजा तथा भाडापखाला लगायत पानीजन्य रोगहरुबाट बच्न स्वस्थ व्यवहार अपनाऔं

- उमालेर वा क्लोरिन भोल हालेर शुद्धिकरण गरिएको पानी मात्र पिऔं ।
- खानेपानीलाई सधैं सफा भाडामा ढाकेर राखौं । सफा भाडाले मात्र खानेपानी निकालौं ।
- खानेकुरालाई राम्ररी पकाएर मात्र खाऔं । सडेगलेको, बासी र किङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाने । खानेकुरा सफा भाडाले ढाकेर राखौं ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, दिसापिसाब गरेपछि वा बालबालिकाको दिसा घोएपछि, फोहोर चलाएपछि, घर वा कार्यलय छिर्नु अघि, बाहिरी सामान छोएपछि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म मिथिमिथि हात धोऔं ।
- साबुन पानी उपलब्ध नभएमा स्यानिटाइजर प्रयोग गरौं ।
- दिसा पिसाब चर्पीमा मात्र गरौं र बालबालिकाको दिसापिसाबलाई पनि चर्पीमा नै फ्याकौं ।
- भाडापखाला भै हालेमा तुरुन्त पुर्नजलीय भोलसामै प्रशस्त मात्रामा पोखिलो भोलिलो खानेकुरा खाऔं ।

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



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

मासिक जनस्वास्थ्य खबर पत्रिका

अंक ५, वर्ष २, भाद्र १ गते, शनिबार



भुरुङ तातोपानी स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न



अन्नपूर्ण गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको समन्वयमा अन्नपूर्ण गा.पा.-२, भुरुङ तातोपानी स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ/



कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका कार्यालय प्रमुख भुवन ठकुराठी र राजेन्द्र सापकोटा, गाउँपालिकाको तर्फ बाट स्वास्थ्य संयोजक समुन्द्र बडुवाल र सह-संयोजक अमृता फकामी र स्वास्थ्य

चौकीमा कार्यरत सम्पूर्ण टिमको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको थियो/



कार्यक्रममा भुरुङ तातोपानी स्वास्थ्य चौकीले अति उत्कृष्ट कुल जम्मा ९२% प्राप्त गर्न सफल भएको छ/

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 छुल 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 ५, वर्ष २, भाद्र १ गते, शनिबार



भुरुङ तातोपानी स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न



रघुगंगा गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीको समन्वय तथा वान हर्ट वोर्ल्ड वाइडको प्रविधिक सहयोगमा रघुगंगा गा.पा. - ३, राखु पिप्ले स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दीका राजेन्द्र सापकोटा, वान हर्ट वोर्ल्ड वाइडका जिल्ला संयोजक उपेन्द्र चन्द साथै ब्यबस्थापन समिति अध्यक्ष र अन्य पदाधिकारीहरु लगायत स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत

सम्पूर्ण टिमको उपस्थितिमा सम्पन्न भएको थियो।



कार्यक्रममा राखु पिप्ले स्वास्थ्य चौकीले अति उत्कृष्ट कुल जम्मा ९३% प्राप्त गर्न सफल भएको छ।

डेङ्गु रोग सम्बन्धि जानकारी

डेङ्गु रोग डेङ्गी भाईरसबाट संक्रमित एडिज लामखुट्टेको टोकाईबाट सुरु रोग हो। जुन लामखुट्टेले खपा पानीमा फुल पाउँछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ। डेङ्गु रोग लागेपछि निम्न लक्षणहरु देखिन्छन्:

- उच्च ज्वरो आउने ।
- आँखाको नेडी वरिपरि तथा टाउकाको पछाडीको भाग दुख्ने ।
- वाकवाको लाम्ग वा वाला हुने ।
- जोर्नी, हड्डी तथा मांसपेशी बेसरी दुख्ने ।
- घासामा विमिरा आउने ।
- शरीरका कुनै पनि भागबाट रक्तस्राव हुने ।

डेङ्गु रोगका लक्षणहरु देखिएमा के गर्ने ?

डेङ्गु रोग भाईरसको कारणबाट ब्रेड्ढा खात उपचार र खोप नभएकोले समग्रै स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल गई चिकित्सकको सल्लाह अनुसार तालिमिक उपचार गर्नुपर्दछ ।

डेङ्गु रोगबाट बच्ने उपायहरु:

- डेङ्गु रोगबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नुपर्दछ ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नका लागि दिनको समयमा पुरै शरीर ढाकिने नली लगाउने ।
- बिहान, दिउँसो र राती जुनसुकै बेला सुन्दा भुल्लो प्रयोग गर्ने ।
- जम्मा भएको सफा पानीमा डेङ्गु रोग सार्ने लामखुट्टेको बासस्थान हुने भएकाले घर वरिपरिको पानी जम्मे स्थानहरु जस्तै : खुल्ला पानी ट्याङ्की, टायर, गमला तथा कुनै पनि भाँडामा लामो समयसम्म पानी जम्न नदिने र प्रत्येक तीन वा चार दिनमा भाँडा खाली गर्ने ।
- घरको भ्याल, ढोकाबाट लामखुट्टे छिर्न नसक्ने नली जाली हाल्ने ।
- घरघरसम्म प्रयोगकर्ताको लागि संकलन गरिएको पानीको भाँडा राखेर नै ढाक्ने ।
- नियमित वतावरणीय सरसफाई गर्ने ।

सुरक्षित सही रोकथाम गर्नु विकल्प नभएको । डेङ्गु रोगबाट जोग्नु पनि राम्रो र जर्कलाई पनि बचाउने ।

स्वास्थ्य कार्यालय, म्याग्दी

डेङ्गी नियन्त्रणका तीन उपाय



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