

बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालघातक सरुवा रोग के हो ?

बालघातक सरुवा रोग लाग्नु भनेको कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत, जीव आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ । बालघातक रोग जस्तै: लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, निमोनिया पोलियो, दादुरा, टाइफाइड, हेपाटाइटिस आदि हुन् । यस्ता सरुवा रोगको रोकथाम गर्न बेलैमा रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गर्नुपर्दछ । सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुवाले आफ्नो बालबालिकालाई खोप लगाउनु पर्छ ।



बालघातक रोग लाग्नुको कारण

- गर्भमा रहँदा र जन्मेपछि खोप नलगाउनु वा मात्रा नपुऱ्याउनु,
- असुरक्षित वातावरणमा सुत्केरी गराउनु,
- गर्भावस्थामा विषाणु सङ्क्रमण हुनु,
- रोगी बालबालिकासँग निकट हुनु वा महामारीले रोग फैलिनु,
- बालबालिकालाई जीवाणु, विषाणु, परजीवी आदिको सङ्क्रमण हुनु,
- बालबालिकालाई उचित पोषण नहुनु ।



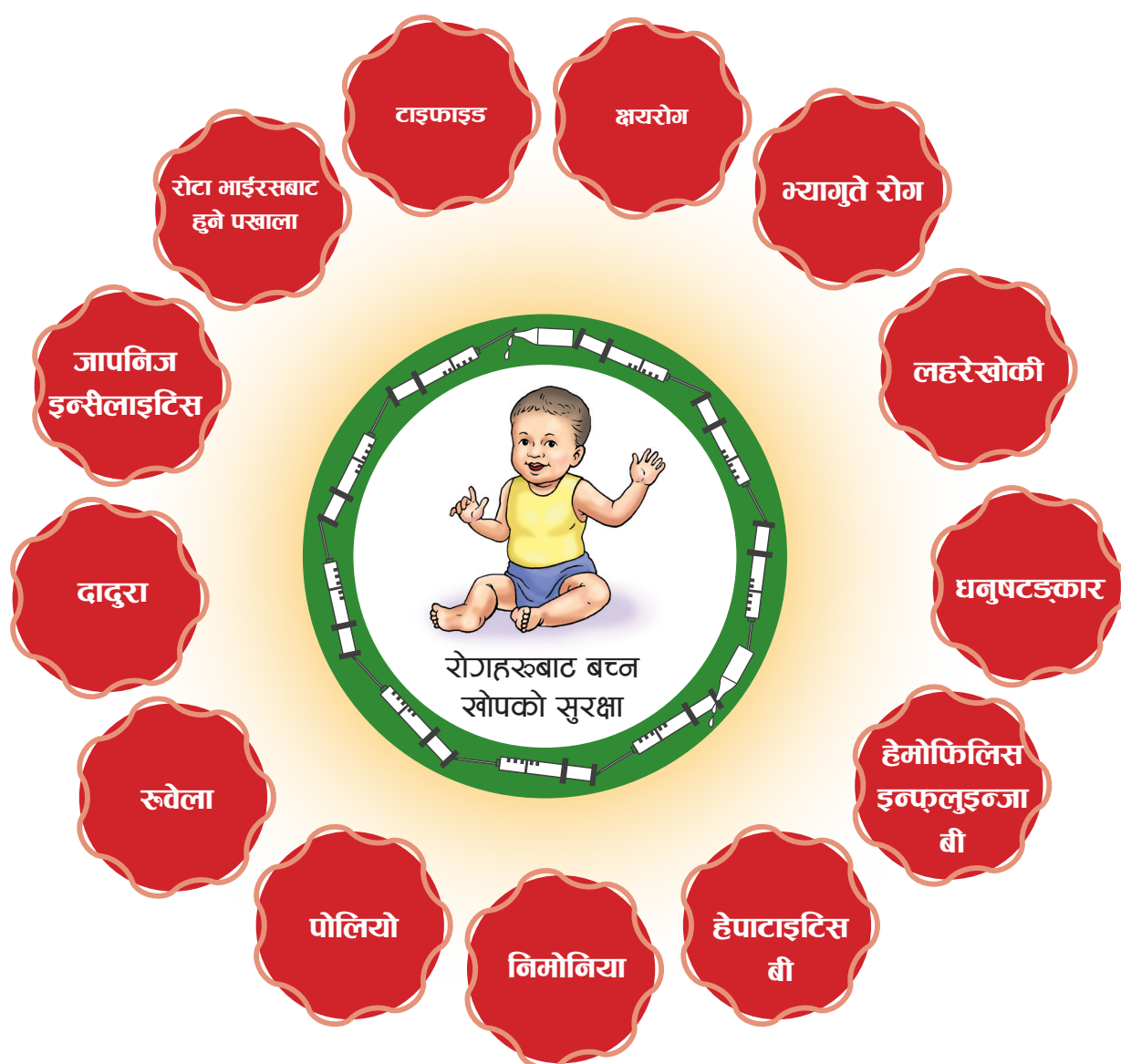
बालघातक रोगको लक्षण, रोकथाम र स्याहार

बालघातक रोगहरू	केही लक्षणहरू	खोपको नाम	अभिभावकको भूमिका वा स्याहार
धनुष्टङ्कार	शिशु एकनासले रुन्छ । दूध चुस्न वा खाना निल्न सक्दैन । नाइटो वरिपरि फोहर हुन्छ । अनुहार, मुखको मांसपेशी धेरै खुम्चेर दुख्छ । ढाडको मांसपेशी बाउडिएर पूरा जिउ धनुष जस्तै बाङ्गिन्छ ।	टेटानस खोप	बिरामी बालबालिकालाई तुरुन्त अस्पताल लगेर उपचार गराउनुपर्छ । बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्नुपर्छ ।
क्षयरोग	राती मन्द ज्वरो आउँछ । खोकी लाग्छ । तौल घट्छ । खान रुचि हुँदैन । खकारमा रगत देखा पर्छ ।	वि. सी. जी. खोप	बिरामी बालबालिकालाई तुरुन्त अस्पताल लगेर उपचार गराउनुपर्छ । स्तनपान गराउनुपर्छ । पर्याप्त आराम गराउनुपर्छ । पौष्टिक आहार खुवाउनुपर्छ । बिरामीको थुक, खकार जथाभावी विसर्जन नगर्ने, बिरामी बालबालिकालाई धुँवा नभएको, हावा आवतजावत हुने कोठामा सकेसम्म अलग राख्नुपर्छ ।
भ्यागुतेरोग	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । टाउको दुख्ने, घाँटी दुख्ने हुन्छ । घाँटीको पछाडि टन्सिलको वरिपरि, नाकमा पहेँलो खैरो रङको जालोपर्दछ । सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ।	डिपिटि खोप	अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गराउनुपर्दछ । मनतातो नुनपानीले कुल्पा गराउनुपर्छ । तातो पानीको वाफ दिनुपर्छ । बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्नुपर्छ ।
लहरेखोकी	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । एकै सासमा धेरैपटक छिटो छिटो खोकी लाग्छ र हुक्क आवाज निस्कन्छ । च्यापच्याप हुने खकार आउँछ । खोकिरहँदा बालबालिकाको ओठ निलो देखिन्छ ।	डिपिटि खोप	रुघाखोकीको उपचार गराउनुपर्छ । चिसोबाट बचाउनुपर्छ । आराम गराउनुपर्छ । पौष्टिक आहार जस्तै, मनतातो दाल, माड खुवाउनुपर्छ । धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, र ज्वरो कम गराउने औषधी खुवाउनुपर्छ । अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।
निमोनिया	रुघाखोकीको लक्षणबाट सुरु हुन्छ । छिटो छिटो सास फेर्ने, कोखा हान्ने, बान्ता हुने, खोकी लाग्ने हुन्छ । खकारमा रगत देखिने र छाती दुख्ने हुन्छ ।	पिसिभी खोप सुई	तुरुन्त अस्पतालमा भर्ना गरी उपचार गराउनुपर्दछ ।

पोलियो (बाल पक्षघात)	पोलियो भाइरस जातिका विषाणुको सङ्क्रमणबाट हुने सरुवा रोग हो । दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई हुन्छ । सुरुमा रुघा लागेको जस्तो हुने, ज्वरो आउने, बान्ता हुने, शरीरका मांसपेशी दुख्ने हुन्छ । शरीरका केही भाग कमजोर हुने र एकातर्फ वा दुवैपट्टी कम्मरको मुनी लुलो वा पक्षघात हुन्छ ।	पोलियो थोपा खुवाउने	रोग लागेपछि कुनै पनि औषधीले उपचार हुन सक्तैन । दुखाइको लागि सिटामोल, तातो पट्टी लगाई दिन सकिन्छ । शरीरका मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गराउनुपर्छ । हिँडुल गर्न विशेष जुता र बैशाखी प्रयोग गराउन सकिन्छ ।
दादुरा	भाइरस जातिका विषाणुको सङ्क्रमणबाट हुने सरुवा रोग हो । रुघा, ज्वरो, आँखा रातो हुने, खोकी ज्वरोबाट सुरु हुन्छ । छालामा विशेष गरी अनुहार, कान पछाडि गर्दै पेट, ढाड, खुट्टामा रातो मसिनो बिमिरा आउँछ । दाना करिब ५ दिनसम्म रहन्छ ।	दादुरा रुबेला विरुद्ध खोप	आराम गराउने, पौष्टिक आहार खुवाउने, मनतातो भोलिलो दाल, माड खुवाउने, धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा औषधी खुवाउने, अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउने, बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्ने ।
रुबेला, जर्मन मिजल	यो अर्को थरीको दादुरा हो । यसमा सामान्य दाना हुन्छ । कान पछाडिको ग्रन्थी दुख्छ । तीन चार दिनसम्म रहन्छ । गर्भावस्थामा सङ्क्रमण भए शिशुमा अपाङ्गता रहन सक्छ ।		
जापानिज इन्सेफ लाइटिस	यो लामखुट्टेले टोकेर एक अर्कामा सार्छ । सुरुमा ज्वरो आउने पेट दुख्ने, यसबाट बढ्दै गएमा मस्तिष्कमा आघात पर्छ र नशामा समस्या देखा पर्ने र मृत्यु हुने हुनसक्छ ।	जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप	आराम गराउने, पौष्टिक आहार खुवाउने, मनतातो भोलिलो दाल, माड खुवाउने, धेरै ज्वरो आएमा पानीपट्टी लाउने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा औषधी खुवाउने, अस्पतालमा तुरुन्त उपचार गराउने, बिरामी बालबालिकालाई अलग राख्ने ।
टाइफाइड	उच्च ज्वरो, जाडो हुने, पसिना आउने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, जिब्रोमा सेतो लेत लाग्नु टाइफाइडको मुख्य चिह्न तथा लक्षण हुन् ।	टाइफाइडको खोप	३ दिनसम्म सिटामोलले पनि ज्वरो निको नभएमा नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने

खोप

- खोपले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई प्राकृतिक रूपमा सक्रिय गराइ रोगहरूसँग छिटो र प्रभावकारी रूपमा लड्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- खोपसम्बन्धी थप जानकारी लिनु पर्ने भएमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- नेपाल सरकारले स्वास्थ्य संस्था तथा खोप केन्द्रहरूबाट नियमित खोप तालिका (क) अनुसार निःशुल्क रूपमा नियमित खोपहरू प्रदान गरिरहेको छ ।
- कुनै कारणबस बच्चाको नियमित खोप छुट्न गएमा पनि छुटेका बालबालिकाको खोप तालिका (ख) अनुसार बालबालिकालाई सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा गई खोप लगाउनुपर्दछ ।



अभिभावकले बालबालिकाको उमेरअनुसार नेपाल सरकारले तोकेका निम्नानुसारका खोपहरू आफ्ना बालबालिकालाई लगाईदिएर यी सरुवा रोगहरूबाट बचाउनुपर्दछ :

(क) नियमित खोप तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवती महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तीमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	दायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुषंकार र भ्यागुते रोग
१	 जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	वि.सि.जी.	 दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	 ६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-वी हिब (पहिलो मात्रा)	 - मुखमा (गालाको भित्री भागमा) - मुखमा दुई थोपा - दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) - बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	- रोटा भाइरसबाट हुने फाडापखाला - पोलियो - निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) - भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुषंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
३	 १० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी. (दोश्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-वी हिब (दोश्रो मात्रा)	 - मुखमा (गालाको भित्री भागमा) - मुखमा दुई थोपा - दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) - बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	- रोटा भाइरसबाट हुने फाडापखाला - पोलियो - निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) - भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुषंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
४	 १४ हप्तामा	पोलियो (तेस्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-वी हिब (तेस्रो मात्रा)	 - मुखमा दुई थोपा - दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) - बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	- पोलियो - भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुषंकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
५	 ९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी. (तेस्रो मात्रा)	 - दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) - बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला रमासु बीच (Subcutaneous) - दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	- पोलियो - दादुरा र रुबेला - निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	 १२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	 दायाँ तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	 १५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाइड	 - बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला रमासु बिच (Subcutaneous) - बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	- दादुरा र रुबेला - टाइफाइड
८	 कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी.	 दायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर

(ख) नियमित खोप छुटेका बच्चाको खोपतालिका

खोप	नियमित खोप लगाउने समय	नियमित खोप छुट भएर आएमा			कुन रोगबाट बचाउँछ
		१२ महिना सम्म	१२-२३ महिना सम्म	२४ देखि ६० महिना सम्म	
बि.सि.जी.	एक मात्रा - जन्मिनेबित्तिकै	स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा एक मात्रा दिने			क्षयरोग
रोटा	२ मात्रा : ६ र १० हप्तामा	एक महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने	२ वर्ष माथिको बच्चालाई रोटा खोप नदिने	रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला	
पोलियो	३ मात्रा : ६, १० र १४ हप्तामा	एक महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने			पोलियो
एफ. आई. पि.भी.	२ मात्रा : १४ हप्ता र ९ महिनामा	४ महिना (१६ हप्ता) को फरकमा २ मात्रा दिने			पोलियो
पि.सि.भी.	३ मात्रा : ६ हप्ता, १० हप्ता र ९ महिनामा	७ महिनामुनिको बच्चा भएमा पहिलो भेटमा पहिलो मात्रा, १ महिनाको फरकमा दोस्रो मात्रा र ९ महिनामा तेस्रो मात्रा दिने; ७-१२ महिना सम्मको बच्चालाई १ महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने	२ महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने		निमोनिया (न्युमोकोकल रोगहरू)
डी.पि.टि. हेप-बी हिब (पेन्टाभ्यालेन्ट)	३ मात्रा: ६, १० र १४ हप्तामा	१ महिनाको फरकमा ३ मात्रा दिने	पहिलो र दोस्रो मात्रा १ महिनाको फरकमा दिने र तेस्रो मात्रा दोस्रो लगाएको ६ महिनाको फरकमा दिने	भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस बी, हेमोफिलस इनफ्लुन्जा बि	
दादुरा -रुबेला	२ मात्रा : ९ र १५ महिनामा	९ -१५ महिनामुनिको बच्चा भएमा पहिलो भेटमा पहिलो मात्रा र १५ महिना (कम्तिमा १ महिनाको फरकमा) मा दोस्रो मात्रा दिने	१५-६० महिनासम्म १ महिनाको फरकमा २ मात्रा दिने	दादुरा र रुबेला	
जापानिज इन्सेफलाइटिस	१ मात्रा: १२ महिनामा	१ मात्रा			जापानिज इन्सेफलाइटिस
टाइफाईड	१ मात्रा १५ महिनामा	१ मात्रा			टाइफाईड

- बालघातक सरुवा रोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।
- बालघातक रोग जस्तै: लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।
- बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीले बालघातक सरुवा रोगहरूको नाम बताउन सक्ने छन् । बालघातक सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्न बालबालिकालाई पूर्ण खोप लगाउने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं । सिकिएका ज्ञान र सिपको प्रयोग कसरी गरिरहनु भएको छ वा कसरी प्रयोग गर्ने सोच बनाउनु भएको छ ? आदि प्रश्न सोध्दै अधिल्लो दिन/सत्रको पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हाँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायमा शिशु/बालबालिकालाई के कस्ता खोप दिने गरिन्छ ?

सहभागीका अनुभव तथा अभ्यासका आधारमा सोधिएका प्रश्नको जवाफ लिनुहोस् । सकेसम्म सबै सहभागीहरूलाई प्रश्नमा केन्द्रित गराएर बोल्न वा प्रतिक्रिया लिन प्रेरित गर्नुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीका शब्दहरूलाई दोहोर्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप के कस्ता खोपहरू दिइन्छ ? भनेर बोल्न बाँकीलाई सम्झाउनुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



अभिभावकहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । माथिको छलफलसँग जोड्दै बालबालिकालाई कुन खोप, कस्ता रोगबाट बच्न र कहिले कहिले ? लेखिएको तालिकामा भर्न लगाउनुहोस् । एक समूहले तयार पारेको सूची अर्को समूहलाई दिएर पृष्ठपोषण लिन लगाउनुहोस् । (सम्भव भए यस सत्रको सहजीकरणका लागि नजिकैको स्वास्थ्यकेन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी वा समुदायका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मद्दत लिनुहोस् ।) सहजकर्ता आफूले पनि अध्ययन सामग्री पढेर समूहलाई सूची बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । सूची तयार भएपछि प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: मलाई बालघातक सरुवा रोग लाउनबाट बचाउन पूर्ण खोप दिई सुरक्षित गर्नुहोस् ।

सहभागीहरूलाई तीन समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । समूहगत रूपमा दिइएको चित्र अवलोकन गराउनुहोस् । चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” समूहगत रूपमा छलफल गरी भन्न लगाउनुहोस् ।

के राष्ट्रिय खोपतालिकामा उल्लेख भएका सबै खोपहरू आफ्ना बालबालिकाले लगाए ? ती खोप लगाउँदाका अनुभवहरू के छन् ? सहभागीहरूलाई भन्न लगाउनुहोस् । अध्ययन सामग्रीको आधारमा खोपले कसरी बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ भन्ने कुरा सहभागीलाई बुझ्ने गरी बताइदिनुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालघातक सरुवारोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।
- बालघातक रोग जस्तै: लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुषटङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।
- बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुबाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई सोध्नुहोस्: (क) आज सिकिएका ज्ञान र सिपहरू कतिको उपयोगी छन् ? (ख) यी कुरालाई हाम्रो घरपरिवार र समाजमा कसरी उपयोग गर्न सकिएला ? अभिभावकका विचार र योजनालाई प्रशंसा गर्नुहोस् । के हामी यसो पनि गर्न सकौं भन्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् ।

म आजैदेखि सरुवा रोगको लक्षण चिन्न चनाखो रहन्छु ।

म आजैदेखि बालबालिकालाई लगाउनुपर्ने सबै खोप लगाउन छरछिमेकमा भन्छु ।

म आजैदेखि खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्छु र अरूलाई पनि त्यसै गर्न भन्छु ।

स समीक्षा

एकथरी कागजका टुकामा सरुवा रोगका नाम लेख्नुहोस् र एउटा बाकसमा राख्नुहोस् । अर्को टुकामा ती रोगविरुद्धका खोपको नाम लेख्नुहोस् र अर्को बाकसमा राख्नुहोस् । सम्पूर्ण सहभागीलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । एक समूहलाई रोगको बाकसमा लेखिएको कागजको टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् र अर्को समूहलाई खोपको नाम लेखिएको कागजको टुक्रा टिप्न लगाउनुहोस् । अब कुन रोगका लागि कुन खोप लगाउने जोडा खोज्न लगाउनुहोस् । जोडीमा उभ्याएर भन्न लगाउनुहोस् । मिलेनमिलेको छलफल गरी निष्कर्षमा पुर्‍याउनुहोस् ।



मलाई बालघातक सरुवा रोग लाग्नबाट बचाउन पूर्ण खोप दिई सुरक्षित गर्नुहोस् ।



पटक/श्रेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवती महिला	टि. डी. पहिलो गर्भमा कम्तीमा एक महिलाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टकार र ब्यागुले रोग
१	जन्मने बित्तिकै सकेसम्म छिटो	वि.सि.जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामिच (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पोलियो माया) पोलियो (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • ब्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
३	१० हप्तामा	रोटा (पोलियो माया) पोलियो (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • ब्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
४	१४ हप्तामा	पोलियो (पोलियो माया) एफ.आई.पि.भी. (पोलियो माया) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पोलियो माया)	• मुखमा दुई थोपा • दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामिच (Intradermal) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • पोलियो • ब्यागुले रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी
५	१ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (पोलियो माया) दादुरा-रुवेला (पोलियो माया) पि.सि.भी. (पोलियो माया)	• दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामिच (Intradermal) • बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • दायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • दादुरा र रुवेला • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस एफ.आई.पि.भी.	दायाँ तिराको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुवेला (पोलियो माया) टाइफाइड	• बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • बायाँ तिराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• दादुरा र रुवेला • टाइफाइड
८	कक्षा १ की छात्रा र विचलन नभए १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी.	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर



(१५) बालघातक सरुवा रोगको रोकथाम



उद्देश्य: सहभागीले बालघातक सरुवा रोगहरूको नाम बताउन सक्ने छन् । बालघातक सरुवा रोगहरूको रोकथाम गर्न बालबालिकालाई पूर्ण खोप लगाउने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायमा शिशु/बालबालिकालाई के कस्ता खोप दिने गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



अभिभावकहरूलाई केही समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । माथिको छलफलसँग जोड्दै बालबालिकालाई दिइने खोप र कस्ता रोगबाट बच्नको लागि लगाइन्छ, सूची तयार गर्न लगाउनुहोस् । समूहकार्य तथा यस सत्रको लागि नजिकैको स्वास्थ्यकेन्द्रका स्वास्थ्यकर्मी वा समुदायका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मद्दत लिनुहोस् । सहजकर्ता आफूले पनि अध्ययन सामग्री पढेर समूहलाई सूची बनाउन सहजीकरण गर्नुहोस् । छलफल गरेपछि, प्रत्येक समूहबाट १ जनालाई प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालघातक सरुवा रोगको रोकथामबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । खोप-तालिका पनि देखाउनुहोस् ।

यसपछि, सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र अघिल्लो छलफलसँग जोड्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :

- बालघातक सरुवारोग कुनै सरुवा विषाणु, जीवाणुको सङ्क्रमणबाट बालबालिकाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर भएको अवस्था हो । सरुवा रोग हावा, पानी, माटो, दिसा, रगत आदिबाट एक अर्कामा सर्दछ ।
- बालघातक रोग जस्तै: लहरेखोकी, भ्यागुते रोग, धनुष्टङ्कार, क्षयरोग, पोलियो, दादुरा आदि हुन् । यी रोगहरू बिरामी बालबालिकाको सास, खकार, दिसा आदिबाट सङ्क्रमण भएमा बालबालिका बिरामी हुन्छन् ।
- बेलैमा पछि हुनसक्ने रोग विरुद्ध खोप लगाई शरीरमा प्रतिरक्षा शक्ति निर्माण गराएर सरुवा रोगको रोकथाम गर्नुपर्दछ ।
- सबै बालबालिकाले पूर्ण जीवन जिउनको लागि नेपाल सरकारले निःशुल्क खोप पाउने व्यवस्था गरेको हुनाले सबै आमाबुवाले आफ्नो शिशु बालबालिकालाई खोप लगाउन लानुपर्दछ । साथै खोपकार्डमा खोप लगाएको अभिलेख सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा:

सहभागीहरूलाई माथि उल्लिखित रोगहरूको नाम राख्नुहोस् । सानो कागजमा लेखेर दिन पनि सकिन्छ । अर्को समूहलाई खोपहरूको नाम राख्नुहोस् । कुन रोगको लागि कुन खोप लगाउने जोडा खोज्न लगाउनुहोस् ।