



जनस्वास्थ्य बुलेटिन

सामाजिक विकास मन्त्रालय

सुदूरपश्चिम प्रदेश

[अंक १] | [असोज, आ.व. २०८३/०८४]

सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्यका मुख्य गतिविधिहरू



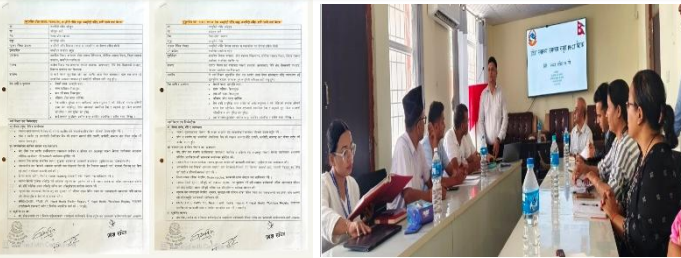
सामाजिक विकास मन्त्रालयमा नवनियुक्त प्रदेश सचिव श्री संगीता ओझा ज्यूको स्वागत तथा पदभार ग्रहण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

मन्त्रालयको तर्फबाट उहाँलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै सफल, प्रभावकारी एवं उपलब्धिमूलक कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



-छात्रवृत्ति करारमा कार्यरत जनस्वास्थ्य अधिकृत तथा नर्सिङ अधिकृतहरूको कार्यविवरण स्वीकृत भई सार्वजनिक गरिएको छ।

-स्वास्थ्य निर्देशनालय, डोटीको आयोजनामा सम्पन्न भएको प्रदेश स्वास्थ्य समन्वय समूह (PHCT) को बैठकमा आ.व. २०८२/८३ मा सञ्चालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको प्रदेशस्तरीय एकीकृत वार्षिक समीक्षा सञ्चालन तथा व्यवस्थापनका लागि नीति, कानून, मापदण्ड, योजना तथा जनस्वास्थ्य महाशाखा प्रमुखको संयोजकत्वमा निर्देशक समिति र चारवटा कार्यसम्पादन समिति गठन गरी आवश्यक कार्य गर्ने निर्णय गरियो।



प्रदेश स्वास्थ्य समन्वय समूहको क्षेत्रगत कर्तव्यविवरण, २०७७ लाई प्रदेशको कानून बमोजिम परिमार्जन गर्ने निर्णय अनुसार स्वास्थ्य समन्वय समूह सञ्चालन कार्यविधि, २०८३ को मस्यौदा तयार गरियो।

-सामाजिक विकास मन्त्रालयको समन्वय तथा GIZ र कोशिशको आयोजनामा समुदायमा आधारित मानसिक स्वास्थ्य तथा पुनर्स्थापनासम्बन्धी प्रदेशस्तरीय सचेतनामूलक कार्यशाला सम्पन्न गरियो।

-सामाजिक विकास मन्त्रालय, स्वीस सरकार विकास नियोग, MANAS र CMC-नेपालको साझेदारीमा सञ्चालित PCCITJ कार्यक्रमबारे सरोकारवालालाई अभिमुखीकरण तथा भावी रणनीति सम्बन्धी बैठक सम्पन्न गरियो।

-सामाजिक विकास मन्त्रालय र साझेदार संस्था GIZ बीच प्रदेशस्तरमा डिजिटल हेल्थ रोडम्याप निर्माण गर्ने विषयमा प्रारम्भिक छलफल सम्पन्न गरियो।

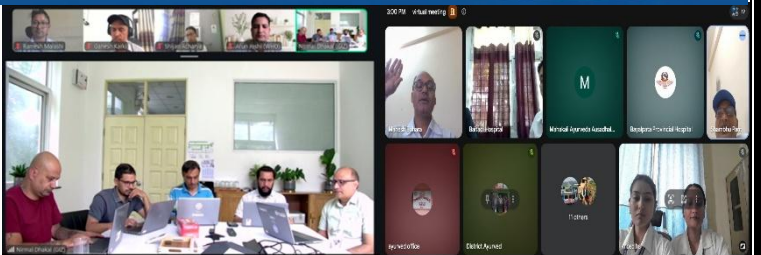
-राष्ट्रिय स्वास्थ्य जनशक्ति दर्ता प्रणाली (National Health Workforce Registry) मा स्वास्थ्य जनशक्तिको अनलाइन दर्ता समयमै गर्ने सम्बन्धमा स्वास्थ्यतर्फका प्रादेशिक निकायहरू, स्वास्थ्य कार्यालयहरू, प्रदेश अन्तर्गतका अस्पतालहरू तथा आयुर्वेद केन्द्रहरूसँग भर्चुअल बैठक सम्पन्न गरिएको छ।

राष्ट्रिय स्वास्थ्य जनशक्ति दर्ता प्रणालीमा दर्ता भएका सुदूरपश्चिम प्रदेशका स्वास्थ्यकर्मीहरूको विवरण

जिल्लागत विवरण	
कैलाली	१,६०२
अछाम	६३९
बैतडी	६०९
बझाङ	५७५
डोटी	५५९
कञ्चनपुर	५९०
दार्चुला	४५३
बाजुरा	४४०
डडेल्धुरा	४०८



९ जिल्ला | कुल दर्ता: ५,७७९



इमेल: mosdkailai07@gmail.com / mosd.health@sudurpashchim.gov.np

Facebook: सामाजिक विकास मन्त्रालय सुदूरपश्चिम, ठेगाना: धनगढी, कैलाली

फोन नं.: ०९१-५२४५६३, ०९१-५२६५०४, ०९१-५२५००९

Website: <https://mosd.sudurpashchim.gov.np/>



जनस्वास्थ्य बुलेटिन

सामाजिक विकास मन्त्रालय

सुदूरपश्चिम प्रदेश

[अंक १] | [असोज, आ.व. २०८३/०८४]

सामाजिक विकास मन्त्रालय मातहतका निकायहरूका मुख्य गतिविधिहरू

- स्वास्थ्य कार्यालय, बझाङको आ.व. २०८२/८३ मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको वार्षिक समीक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न भएको छ।
- स्वास्थ्य कार्यालय, बझाङद्वारा बझाङ जिल्लाको सबै स्थानिय तहहरूमा पोषण लेखाजोखा कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



स्वास्थ्य कार्यालय, अछामद्वारा विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २०८३ को अवसरमा श्री पोडशा देवी माध्यमिक विद्यालयमा ३३ जना विद्यार्थीहरूलाई आत्महत्या रोकथाम सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ।

INF, सुर्खेतको सहकार्यमा ढकारी गाउँपालिकाका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि कुष्ठरोग स्क्रिनिङ क्याम्प संचालन सम्बन्धी १ दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।



स्वास्थ्य कार्यालय, कैलालीद्वारा संचालित जे.ई. खोप अभियानमा हाल सम्म घोडाघोडी न.पा, लम्कीचुहा न.पा र धनगढी उपमहानगरपालिका गरि जम्मा १२६५५९ जनाले खोप लगाएका छन्।

कुल लक्षित संख्या	आज पुर्यालाई खोप	आज महिलालाई खोप	आज कुल खोप लगाएका	आजसम्मको कुल खोप लगाएका
176344	524	749	1273	126559

स्थानीय तहको नाम	लक्षित संख्या	आजको खोप सेसन	पुरष	महिला	आजको कुल खोप	आजसम्मको कुल खोप	आजसम्मको कुल पुरष	आजसम्मको कुल महिला	आजसम्मको कुल खोप	समग्र कभरेज (%)	AEFI केस
घोडाघोडी नगरपालिका	33486	0	0	0	0	104	12074	17101	29175	87.12%	0
लम्कीचुहा नगरपालिका	39735	0	0	0	0	74	9253	18257	27510	69.23%	0
धनगढी उपमहानगरपालिका	103123	13	524	749	1273	250	27687	42187	69874	67.76%	0
कैलाली जिल्ला	176344	13	524	749	1273	428	49014	77545	126559	71.77%	0

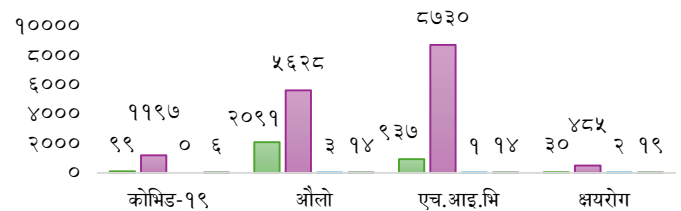
नगरपालिकाको समग्र खोप कभरेज

घोडाघोडी नगरपालिका - 87.12%	
लम्कीचुहा नगरपालिका - 69.23%	
धनगढी उपमहानगरपालिका - 67.76%	

कैलाली जिल्लाको आजसम्मको खोप प्रगति



त्रिनगर हेल्थ डेस्कमा आ.व. २०८२/०८३ मा जम्मा १६०४० जना भारतबाट आउने आप्रवासीको ४ वटा रोगको स्क्रिनिंग परिक्षण गरिएको छ



■ जम्मा परिक्षण आ.व २०८१/८२ ■ जम्मा परिक्षण आ.व २०८२/८३
■ संक्रमित आ.व २०८१/८२ ■ संक्रमित आ.व २०८२/८३





जनस्वास्थ्य बुलेटिन

सामाजिक विकास मन्त्रालय

सुदूरपश्चिम प्रदेश

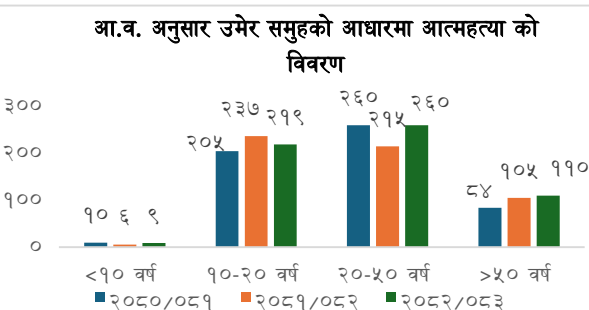
[अंक १] | [असोज, आ.व. २०८३/०८४]

मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी

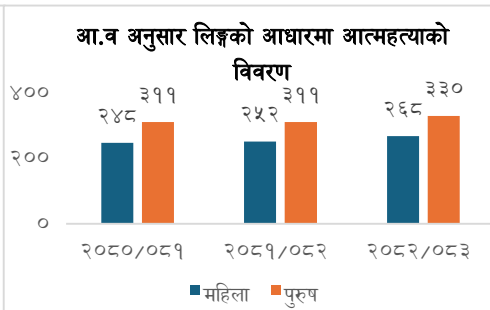
(स्रोत: DHS-2)

मानसिक स्वास्थ्य समस्या आ.व. २०८२/८३	प्रदेश जम्मा	बाजुरा	बझांग	दार्चुला	बैतडी	डडेल्धुरा	डोटी	अछाम	कैलाली	कंचनपुर
Alcohol Use Disorder	७००	१३	१३	९	-	-	२४	५६	५७०	१५
Anxiety	२२८२	१४०	२८८	४०	७१	६१	७६	३१५	११७६	११५
Bipolar Disorder	४०६	-	१७	-	-	-	१	१	३८७	-
Conversion	६३६	१२	७४	-	१०	६	२०	२०	४६०	३४
Dementia	२७५	-	-	-	-	-	-	-	२७५	-
Depression	१५३३	-	१६१	२१	२२	६	३१	१२१	१०३५	६६
EBDCA	३०२	-	-	-	-	-	-	-	३०२	-
Epilepsy	६०२	१	७४	११	८	४१	३	१	४६२	१
Other Mental Disorder	५८४	१	१८	६	२३	-	१७	८	४७७	३४
Other Substance Use Disorder	२६६	-	५	-	-	-	-	-	२६०	१
Psychosis	७६८	२	४४	८	२	७	२	३६	६६४	३
Suicide Attempt	३८२	-	१५	१	५	-	२	-	३५४	५

बिगत ३ आ.व. मा सुदूरपश्चिम प्रदेशको आत्महत्याको विवरण



स्रोत: सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी कार्यालय



स्रोत: सुदूरपश्चिम प्रदेश प्रहरी कार्यालय

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

१० अक्टोबर २०२६



जीवन्त अनुभवको सुनुवाई:
वास्तविक आवाज,
वास्तविक परिवर्तन

मानसिक स्वास्थ्य

सोच्ने, महसुस गर्ने र व्यवहार गर्ने हाम्रो समग्र स्वास्थ्य अवस्था।
शारीरिक स्वास्थ्य जतिकै महत्वपूर्ण छ।
मानसिक स्वास्थ्य कमजोरी होइन,
उपचारयोग्य स्वास्थ्य अवस्था हो।

मन स्वस्थ भए
जीवन स्वस्थ

मानसिक स्वास्थ्य एउटा निरन्तरता हो

चेतावनीका संकेत

- दुई हप्ताभन्दा बढी उदास वा निराश रहनु
- निद्रा वा खानपानमा ठूलो परिवर्तन हुनु
- माथी, परिवार र काम-धन्दाबाट टाढा हुनु
- रिस, चिडचिडापन वा अत्याधिक व्यवहार फेरिनु
- “जीवनो अर्ध छैन” भन्ने कुरा गर्नु – यो गम्भीर संकेत हो

परिवर्तनको बाटो

- सही जानकारी लिनुहोस्
- नकारात्मक शयको व्यवहार त्याग्ने
- सहानुभूति र गोपनीयता कायम राख्ने

सहयोग

- सोध्नुहोस्:** तपाईंलाई अनुभूति हुने भन्ने चिन्ता, अवैज्ञानिक, “भनेर नभएर सोध्नुहोस्।
- सुन्नुहोस्:** धैर्यता मनटी, ध्यान गरी, सल्लाह दिन हुल्का सनी।
- सुरक्षित महसुस गराउनुहोस्:** दुक्का कलिल भए पनि सही हुनुहुने। र १०० वा ११३ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- जोड्नुहोस्:** हेरचाहपानी वा परिवारसँग सम्बन्ध, समुहसम्मर्क र पुग्ने हिलान्त जोड्नुहोस्।
- सहयोगको लागि**
 - ११६६ मानसिक स्वास्थ्यमा लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन
 - TPO नेपाल मनोसामाजिक सहयोग (जिल्ला हेल्पलाइन): १६६०-०१-०२००६
 - १०० प्रहरी (आपतकालीन)
 - १०२ एम्बुलेन्स (आपतकालीन)

स्वस्थ रहन गर्नुपर्ने दैनिक कार्यहरू

- निद्रा**
नियमित समयमा सुत्ने, ६-८ घण्टा निद्रा
- साथीरिक गतिविधि**
दैनिक ३० मिनेट हिँडबुल वा हल्का व्यायाम
- सन्तुलित खाना**
समयमा खाने, ताजा र पोषिलो खाना खाने
- सम्बन्ध**
परिवार र साथीभाइसँग समय बिताउने
- मन शान्त पार्ने अभ्यास**
ध्यान, प्राणायाम, योग, रुचिको काममा समय दिने

मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी मन पनि स्वस्थ राखौं

मन स्वस्थ भए जीवन स्वस्थ” मन पनि स्वस्थ राखौं

मानसिक स्वास्थ्य ; खुशी, सुनी, सहयोग गरौं

विजया दशमी, शुभ दीपावली, छठ पर्व २०८३ तथा नेपाल संवत् १९४७

को पावन अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनुहुने सन्तुष्ट नेपालीहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य र उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



मिति: शुक्रबार, वैशाख १०, २०८३
सामाजिक विकास मन्त्रालय
सुदूरपश्चिम प्रदेश

इमेल: mosdkailali07@gmail.com/mosd.health@sudurpashchim.gov.np

Facebook: सामाजिक विकास मन्त्रालय सुदूरपश्चिम, ठेगाना: धनगढी, कैलाली

फोन नं.: ०९१-५२४५६३, ०९१-५२६५०४, ०९१-५२५००९

Website: https://mosd.sudurpashchim.gov.np/