गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय,

बागलुङ

मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

आर्थिक वर्षः ५ अंकः ४२ महिनाः ४२ असार २०८३

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङद्वारा असार महिनामा सम्पादीत कार्यक्रम

बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा सभा

यही मिति २०८३ साल असार २० गते "बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा सभा" भव्यताकासाथ सम्पन्न भएको छ । बागलुङ जिल्लाभित्रका ८५ वटा वडाका विभिन्न टोल, समुदाय, बस्ती तथा दुर दराजमा रहेका हरेक घर घरमा पुगी स्वास्थ्यकर्मी र महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेवकहरुले खोप लगाउन छुट बालबालिकाहरुको खोजी गरी पूर्ण खोप लगाईसकेपछि तथा १६ देखि ५९ महिनासम्मका १०९७९ सबै बालबालिकाहरुले १५ महिनाको उमेरभित्र पाउनुपर्ने सबै खोपहरु लगाएको सुनिश्चितता गरेपछि ८५ वटा वडा प्रमाणीकरण एवं घोषणा पश्चात १० वटै नगरपालिका र गाउँपालिकाहरु घोषणा गरेपछि बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा सभाको आयोजना गरीएको हो । यस महान कार्यलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न दिन-रात, भीर, पाखा-पखेरा, बाढी-पहिरो, खोला-नाला केही नभनी शहर बजारका घना बस्ती देखि लिएर दुर दराजका टोल, बस्ती र समुदायमा पुगी खोप छुट बालबालिकाको पहिचान गरी खोप पुरा गरी

सुरक्षित गराउने सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी एवं महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविका लगायत कार्यक्रमप्रति अपनत्व ग्रहण गरी महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुहुने तथा सहयोग गर्नुहुने स्वास्थ्य शाखा परिवार, वडा खोप समन्वय समिति, पालिका खोप समन्वय समिति, जिल्ला खोप समन्वय समिति, स्थानीय तह, जनप्रतिनिधि, सरकारी तथा गैरसरकारी संघ संस्था, संचारकर्मी, शिक्षक, अभिभावक एवं सम्पूर्ण जनसमुदायमा हार्दिक आभार एवं धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाहरुको दिर्घकालिन सेवाका लागी स- सम्मान विदाई कार्यक्रम

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना मा आ.व.०८२/०८३ मा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाहरुको दिर्घकालिन सेवाका लागी स- सम्मान विदाई कार्यक्रम मिति २०८३।०३।२० गतेका दिन गरिएको छ। पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनाको समारोह पारी बागलुङ जिल्लाका दुरुदराजका समुदायमा मातृशिशु स्वास्थ्य, खोप, परिवार योजना, पोषण,सरसफाइ रोग नियन्त्रण तथ स्वास्थ्य सचेतना फैलाउन महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउदै आउनुभएका र लामो समयसम्म समाज र राष्टको सेवामा समर्पित रहनुभएका महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेवीकाहरुको योगदानको उच्च सम्मान गर्दै स-सम्मान विदाई कार्यक्रम आयोजना गरिएको बागलुङ जिल्लाका विभिन्न समुदायमा सेवा रही उमेरले ६० वर्ष पूरा गरेका र सेवा गरीरहदै असामहिक निधन भएका बागलुङ जिल्लाका १३ जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयसेवीकाहरुलाई जनही २० हजारले स-सम्मान विदाई कार्यक्रम सम्पन्न गरीको छ।सेवा अवधिभर तपाईंले देखाउनुभएको सेवाभाव र निरन्तर परिश्रमप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं। समाज र संस्थाप्रति तपाईंले पुर्याउनुभएको योगदान सधैं स्मरणीय रहनेछ। अबको सेवा निवृत्त जीवन सुख, शान्ति, स्वास्थ्य, आनन्द र परिवारसँगको आत्मीय समयले भरिपूर्ण रहोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछौं। आगामी दिनहरूमा पनि तपाईंको अनुभव, प्रेरणा र मार्गदर्शनले अब आउने महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयसेवीकाहरुलाई निरन्तर प्रेरित गरिरहोस्। तपाईंको नयाँ जीवनयात्रा सफल र सम्मानपूर्ण रहोस्। हार्दिक शुभकामना।

बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता
दिगोपना घोषणा कार्यक्रम

बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता
दिगोपना घोषणा कार्यक्रम
जिल्ला खोप समन्वय समिति
बागलुङ

बागलुङ जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता
दिगोपना घोषणा कार्यक्रम
जिल्ला खोप समन्वय समिति
बागलुङ

दिगोपना घोषणा कार्यक्रम

स- सम्मान विदाई

FP Data Pro अभिमुखिकरण तथा परिवार योजनाको समिक्षा कार्यक्रम

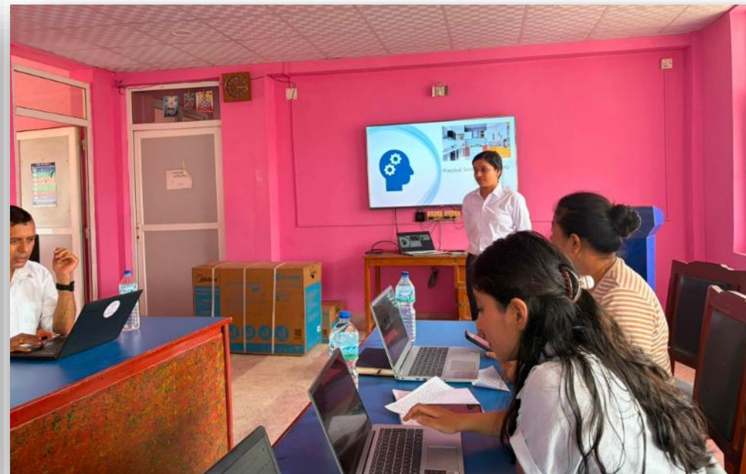
प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा मितिः २०८३/०३/१२ र १३ गते सञ्चालन भएको परिवार योजना तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवाको तथ्यांक सुदृढीकरण FP Data Pro अभिमुखिकरण तथा परिवार योजनाको समिक्षा कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख जनस्वास्थ्य प्रशासक प्रविण शर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रमको सहजिकरण प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय मुस्ताङका तथ्यांक अधिकृत राजन पहाडी, बरिस्ठ क्षयकुष्ट निरिक्षक देवप्रकाश घिमिरेले गर्नु भएको थियो ।कार्यक्रमको संचालन कमला थापाले गर्नु भएको थियो । कार्यक्रममा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको सम्पूर्ण टिम र बागलुङ जिल्लाका १० वटै स्थानीय तहका परिवार योजना कार्यक्रमका फोकल व्यक्तिहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रम समाप्न भएको थियो ।यस कार्यक्रमको उदेश्य परिवार योजना सेवासम्बन्धी तथ्याङ्कको गुणस्तर सुधार गर्नु, FP Data Pro प्रणालीको प्रयोगबारे स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई अभिमुखीकरण तथा क्षमता विकास गर्नु, परिवार योजना सेवाको सही, पूर्ण र समयमै रिपोर्टिङ सुनिश्चित गर्नु, परिवार योजना कार्यक्रमको प्रगति, उपलब्धि, चुनौती तथा सुधारका उपायहरूको समीक्षा गर्नु, DHIS2/FP Data Pro मा प्रविष्ट गरिएका तथ्याङ्कको प्रमाणीकरण तथा डेटा गुणस्तर सुदृढ गर्नु रहेको थियो।

क्षमता अभिवृद्धी एवम मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्यक्रमको समीक्षा कार्यक्रम

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा मिति २०८३/०३/१४ र १५ गते मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापक तथा सेवा प्रदायकका लागि क्षमता अभिवृद्धी एवम मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्यक्रमको समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। बागलुङ जिल्ला अन्तर्गत स्थानिय तहमा रहि यस कार्यक्रमको व्यवस्थापन गरिरहनुभएको कार्यक्रम फोकल पर्सन तथा विभिन्न बर्थिङ सेन्टरमा रहि सेवा प्रदान गरिरहनुभएको १७ जनाको सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रममा प्रजनन मात्री तथा नवशिशु कार्यक्रम, प्रजनन रुग्णता, सुत्केरी तथा गर्भपतन पश्चात् परिवार योजना सेवा लगायतमा क्षमता अभिवृद्धि गरिनुका साथै यश कार्यक्रममा सुधार गर्नुपर्ने पक्ष पहिचान गरि सुधारका लागि कार्ययोजना समेत निर्माण गरिएको थियो।

CPHE (Continue Public Health Education)

देश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा मिति २०८३/०३/०८ र २०८३/०३/१७ गते CPHE अन्तर्गत SORMAS का दुई सेशन सम्पन्न गरिएको छ। प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका कर्मचारीको सहभागिता रहेको सेशनको सहजिकरण कार्यालय प्रमुख जनस्वास्थ्य प्रशासक श्री प्रविण शर्मा तथा जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री अनुशा शर्माले गर्नुभएको थियो। CPHE को पहिलो सेशनमा SORMAS सम्बन्धी शैद्धान्तिक विषयमा छलफल भएको थियो भने दोस्रो सेशनमा Case based practice गरिएको थियो। SORMAS समुदायमा आधारित रोग निगरानि प्रणाली अन्तर्गतको महत्वपूर्ण पाटो हो।



मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना तथा पैरवी कार्यक्रम

मिति २०८३/०३/१५ गतेका दिन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना र जैमिनी नगरपालिकाको समन्वयमा जैमिनी नगरपालिका वडा न १०, राङखानी हे पो को सभाहलमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना तथा पैरवी कार्यक्रम संचालन गरि सम्पन्न भयो । कार्यक्रममा जैमिनी नगरपालिका वडा नं १० का जनप्रतिनिधिहरु, शिक्षकहरु, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम सेबिकाहरु, स्वास्थ्यकर्मीहरु र स्थानिय समाजसेबिहरु गरि १९ जनाको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रमको अध्यक्ष्यता वडा नं १० कि वडा सदस्य श्री सिता बि क ले गर्नु भएको थियो भने कार्यक्रमको संचालन धौलागिरी आयुर्वेद अस्पतालका ल्याब टेक्निसियन श्री मनोज भुसालले गर्नु भएको थियो । कायर्क्रममा धौलागिरी आयुर्बेद अस्पतालका निमित्त कार्यालय प्रमुख श्री कमल बिक्रम पौडेलले स्वागत मन्तब्य राखनु भएको थियो भने प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङका जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री टिकाराम भण्डारीले कार्यक्रमको उदेश्यबारे प्रकाश पार्नु भएको थियो ।प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका अधिकृत जनस्वास्थ्य अधिकृत टिकाराम भण्डारीले मानसिक रोग, यसका कारणहरु, प्रकारहरु, रोगले समुदायमा तथा जनमानसमा पार्ने प्रभाव तथा असरहरु र रोगलाई नियन्त्रण गर्नको लागि अपनाउन पर्ने आनीबानी र आहारबिहार सम्बन्धी जानकारी मुलक बिसयमा र मानसिक रोगको रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि व्यक्ति, समुदाय, बिद्यालय, तथा स्थानिय तहको भूमिका र कर्तब्यको बारेमा जानकारी प्रदान गर्नु भएको थियो। धौलागिरी आयुर्बेद अस्पतालका निमित्त कार्यालय प्रमुख श्री कमल बिक्रम पौडेलले स्वस्थकर जिबनशैली तथा आनीबानी र आहारबिहार सम्बन्धी जानकारी दिनु भएको थियो भने धौलागिरी आयुर्बेद अस्पतालका डा श्री अभिषेक बगालेले योगाभ्यास समेत गराउनु भएको थियो । जैमिनी नगरपालिका वडा नं १० कि वडा सदस्य श्री सिता बि क ले कार्यक्रमको समापन गर्नु भएको थियो । मानसिक रोग सम्बन्धी कार्यक्रमको आयोजनाले

समुदायमा रोग सम्बन्धी जनचेतनामा बृद्दी भै सकारात्मक चेतना फैलाउन र आत्महत्या हुने दरमा कमि ल्याउनका सहयोगी हुने अपेक्षा राखिएको छ ।

त्यसैगरि मिति २०८३/०३/१७ गतेका दिन प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङको आयोजना र काठेखोला गाउँपालिकाको समन्ययमा काठेखोला गाउँपलिका वडा न ५, बिहुँ आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रको सभाहलमा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना तथा पैरवी कार्यक्रम संचालन गरि सम्पन्न भयो ।

जिल्ला स्तरिय खानेपानी सर्भिलेन्स समितिको नियमित बैठक

मिती २०८३।०३।१८ गतेका दिन जिल्ला स्तरिय खानेपानी सर्भिलेन्स समितिको नियमित बैठक समितिका अध्यक्ष तथा प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ का प्रमुख श्री प्रविण शर्माको अध्यक्षतामा सम्पन्न भयो। उक्त वैठक संचालन वरिष्ठ क्षयकुष्ठ निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरेले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा यस आ व मा यस कार्यालयबाट खानेपानी गुणस्तरमा सम्पादित गतिविधी र आगामी कार्ययोजनाको बारेमा पनि विस्तृत छलफल गरिएको थियो । उक्त कार्यक्रममा समितीका पदाधिकारी र आमन्त्रित सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको समिक्षा

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रमको समिक्षा यहि मिति २०८३/०३/१९ र २० गतेका दिन सम्पन्न भएको छ ।उक्त कार्यक्रमको अध्यक्षता प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा्ले गर्नु भएको थियो भने सहजिकरण वरिष्ठ क्षयकुश्ठ निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरे तथा जनस्वास्थ्य अधिकृत अनुशा शर्मा्ले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रममा बागलुङको दशवटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुखको प्रस्तुतिकरण रहेको थियो ।समिक्षा कार्यक्रममा आधारभुत स्वास्थ्य चौकिहरुले प्रदान गर्न सेवाहरुका लागि के कस्तो समस्या तथा चुनौति छ र आगामि दिनमा कसरि अझ राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा घनिभुत छलफल गरिएको थियो।कार्यक्रममा सहयोगि संस्था फेयरमेड फाउन्डेसन (सम्बोधन परियोजना)का प्रतिनिधिहरु समेत उपस्थिति रहेको थियो।कार्यक्रममा विशेष अतिथिको रुपमा रहनु भएका प्रादेशिक जनस्वास्थ्य केन्द्रका प्रमुख डाक्टर मुधुरजि ढकालले आधारभुत स्वास्थ्य सेवा जनतालाई प्रदान गर्न न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रमले (MSS) चुस्त दुरुस्त बनाउन सहयोग गर्ने जानकारी गराउनु भएको थियो।

बागलुङ जिल्लास्थित विभिन्न स्थानीय तहद्वारा असार महिनामा सम्पादित कार्यक्रम

बागलुङ नगरपालिका

- स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको मासिक समीक्षा बैठक एवं डाटा verification
- समुदायमा आधारित रोग निगरानी प्रणालीको वडा स्तरीय अभिमुखीकरण कार्यक्रम
- मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्धन तथा आत्महत्या न्यूनीकरण सम्बन्धी समुदायस्तरीय अन्तरक्रिया कार्यक्रम
- धुम्रपान बिक्री वितरण सम्बन्धी बजार तथा सार्वजनिक संस्था को नियगमन तथा अनुगमन साथै सरोकारवाला हरूसँग नियन्त्रणको विषयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम
- डेङ्गु रोग नियन्त्रण गर्न लामखुट्टेको बासस्थान खोज र नष्ट गर कार्यक्रम साथै विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- स्वास्थ्य ,सुखी परिवार , रेडियो कार्यक्रम
- पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको वडास्तरीय र पालिका स्तरीय बैठक
- मध्यम शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकालाई पोषण शिक्षा तथा पोषण सामग्री वितरण कार्यक्रम
- रक्त अल्पता भएका किशोर किशोरीहरूलाई पोषण शिक्षा तथा आइरन शक्ति वितरण कार्यक्रम
- पोषण स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विद्यालय स्तरीय हाजिरी जवाफ/वक्तित्व कला प्रतियोगिता
- सुनौलो हजार दिनका आमा तथा बच्चालाई लक्षित गरी जाउलो तथा सर्वोत्तम पिठो बनाउने विधि प्रदर्शन
- सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई लागू औषध नियन्त्रण सम्बन्धी अभिमुखीकरण एवं वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम
- नारायणस्थान स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड मापन तथा बाग्लुङ नगर अस्पतालमा स्वास्थ्य मन्त्रालय गण्डकी प्रदेश र प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बाग्लुङको सहयोगमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड मापन
- छ महिनादेखि ५९ महिनासम्मका बालबालिकाको पोषण स्थितिको लेखाजोखा साथै किशोर किशोरीहरूको रक्त अल्पताको अवस्थाको बारे र पोषण सम्बन्धी पत्रकार अन्तरक्रिया कार्यक्रम इत्यादि ।

गलकोट नगरपालिका

- स्वास्थ्यकर्मी, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा समुदायको सक्रिय सहभागितामा डेंगु रोकथाम सम्बन्धी अभिमुखीकरण तथा लामखुट्टेका सम्भावित वासस्थान खोजी र नष्ट गर्ने कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।
- नियमित मासिक बैठकमा तथ्याङ्क प्रमाणीकरण (Data Verification) तथा आगामी आर्थिक वर्षको कार्ययोजनाबारे छलफल सम्पन्न गरियो।
- दादुरा रोकथामका लागि MR खोप अभियान मार्फत लक्षित समूहका ७५२२ जना बालबालिकालाई MR खोप प्रदान गरियो।
- HIV सम्बन्धी लाञ्छना तथा विभेद न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।
- काँडेबास स्वास्थ्य चौकीको नवनिर्मित भवन उद्धाटन कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।
- गलकोट नगर अस्पतालको न्यूनतम सेवा मापदण्ड (MSS) मूल्याङ्कन कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।
- गर्भवती महिला लक्षित RUSG (Routine Ultrasound Screening for Pregnancy) कार्यक्रम सम्पन्न गरियो।

जैमिनी नगरपालिका

- दमेक स्वास्थ्य चौकीमा न्युनतम सेवा मापदण्ड मुल्याङ्कन समिक्षा कार्यक्रम सम्पन्न ।
- न्युनतम सेवा मापदण्ड मुल्याङ्कन पश्चात संस्थाको सुदृढिकरणका लागि सबै संस्थाहरुका लागि सामाग्री खरिद तथा वितरण सम्पन्न ।
- आ.व २०८२।८३ को लागि थप आकस्मिक तथा अत्यावश्यक औषधी खरिद गरी वितरणको तयारी गरिएको ।
- सर्जिकल सामाग्री तथा मातृ तथा नवजात शिशु कार्यक्रम अन्तर्गत न्यानो झोला खरिद गरी वितरण गरिएको ।
- आ.व २०८२।८३ सबै कार्यक्रमहरुको भुक्तानी कार्य सम्पन्न ।
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा जैमिनी ०८ मा MNH Onsite coaching सम्पन्न ।
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा जैमिनी १० मा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सचेतना तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न ।

ढोरपाटन नगरपालिका

- मासिक समीक्षा तथा डाटा भेरिफिकेशन एवं भ्यालिडेशन साथै योजना तर्जुमा कार्यक्रम संचालन गरि 10 वटै स्वास्थ्य संस्थाका 10जना स्वास्थ्यकर्मिहरु बिच कार्यक्रम सम्पन्न भएको
- बुर्तिबाङ र वोवाङ क्षेत्रमा डेङ्गी रोग बिरुद्ध खोज र नस्ट गर अभियान 3 दिन सन्चालन गरिएको जसबाट डेङ्गी रोग को न्युनिकरण को अपेक्षा गरिएको, बुर्तिवाङ बजार क्षेत्रको सबै टोल र सेरावाङ, लाकुरिबोकमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको।
- ३ वटा स्वास्थ्य चौकिहरुमा किशोर किशोरी सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको
- पोषण, किशोर किशोरी स्वास्थ्य तथा HIV/AIDS लाञ्छना सम्बन्धी विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन गरि करिब 1300 बिधार्थीहरुलाइ सचेतना गराइएको ।
- सबै वडामा हजार दिनका आमाहरुकालागि पोषण सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम संचालन
- RoUSG कार्यक्रम सन्चालन।

निसिखोला गाउँपालिका

- मासिक बैठक
- खोपको शुक्ष्म योजना
- संक्रमण रोकथाम तालिम ११ वटै कार्यलय सहयोगीहरु लाई नसर्ने रोग सम्बन्धी स्कृिनिङ
- पोषण सम्बन्धी अभिमुखिकरण तथा हजार दिनका विपन्न महिलाहरु लाई आर्यआर्जन वितरण र विउ विजन वितरण ,फिल्तर वितरण ,पोषण प्रोफाईल तयार ,नमुना गाउँ छनोट
- आठ पटक गर्भ जाच गरि सुत्केरी स्वास्थ्य संस्था तथा अस्पतालमा सुत्केरी भएका महिलाहरु लाई पोषण प्रोत्साहान अनुरुप पोथि वितरणकार्यक्रम सम्पन्न ।

बडीगाड गाउँपालिका

- २०८३ जेष्ठ महिनामा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुसँग मासिक समीक्षा बैठक संचालन।
- पोषणमैत्री स्थानिय शासन कार्यक्रम अन्तर्गत बडिगाड गाउॅपालिकालाई पोषण मैत्री स्थानिय तह घोषणा ।
- सामाजिक ब्यवहार परिवर्तन तथा स्तनपान र स्वस्थ खानाको उपभोग सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम संचालन

- दिर्घरोगीहरुको औषधि उपचार खर्च उपलब्ध गराइएको
- डेङ्गु रोग नियन्त्रण गर्न लामखुट्टेको बासस्थान खोज र नष्ट गर कार्यक्रम साथै विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- राजकुट स्वास्थ्य चौकी न्यूनतम सेवा मापडण्ड ८७ अङ्क प्राप्त गरि सम्नपन्न गरियो ।
- दादुरा रोकथामका दादुरा खोप अभियान सम्पन्न ।
- सम्पुर्ण कार्यक्रमको भुक्तानि लिनको लागि पेश गरियो।
- बाल बिबाह , महिनावारी स्वच्छता, कुपोषण तथा नसर्ने रोग सम्बन्धि विधालय स्वास्थ्य शिक्षा संचालन ।
- सुनौला हजार दिनका आमाहरुमा पोषण सम्बन्धि अभिमुखिकरण ।
- क्षयरोगका जोखिम समुह तथा सेवाको पहुँच कंम भएका समुदायमा क्षयरोगको खोजपडताल ।
- एकिकृत जनस्वास्थ्य अभियान अन्तगर्त एकिकृत घुम्ति स्वास्थ्य सेवा संचालन ।
- किशोरीहरुमा Hemoglobin को परिक्षण ।
- दादुरा महामारी प्रतिकार्य खोप अभियान संचालन।
- बडिगाड गाउँपालिका लाई पुर्ण खोप सुनिश्चतता तथा दिगोपना घोषणा गरि सम्पन्न गरिएको ।

काठेखोला गाउँपालिका

- मासिक समीक्षा तथा डाटा भेरिफिकेशन एवं भ्यालिडेशन साथै योजना तर्जुमा कार्यक्रम संचालन
- समुदायस्तरमा मानसिक स्वास्थ्य तथा नसर्ने रोगको अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन
- पोषण, किशोर किशोरी स्वास्थ्य तथा HIV/AIDS लाञ्छना सम्बन्धी विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन
- समुदायमा क्षयरोगको खकारको नमुना परीक्षण कार्यक्रम संचालन
- वडा स्तरिय पोषण तथा खाद्य सुरक्षा निर्देशक समितिको अभिमुखिकरण तथा बैठक सम्पन्न
- सबै वडामा हजार दिनका आमाहरुकालागि पोषण सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम संचालन
- काठेखोला गाउँपालिका स्थायी ठेगाना भएका, गर्भावस्थामा ८ पटक गर्भ जाँच गरेका स्थानीय वर्थिङ सेन्टरमा सुत्केरी भइ उत्तर प्रसुति सेवा समेत स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा लिएका सुत्केरी महिलाबाट जन्मेका बच्चालाई प्रोत्साहन उपलब्ध गराउने कार्यक्रम अन्तर्गत प्रोत्साहन उपलब्ध गराइएको

बरेङ गाउँपालिका

- हुग्दिशिर सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई र हुग्दिशिर स्वास्थ्यचौकीमा गर्भवती महिलाहरुको भिडियो एक्स रे
- पुर्णखोप सुनिश्चितता दिगोपना गाउँपालिका घोषणा
- स्वास्थ्यचौकीको न्युनतम सेवा मापदण्ड(MSS) को पालिका स्तरीय समिक्षा
- धुल्लुबाँस्कोट स्वास्थ्यचौकीमा किशोर किशोरी स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि अभिमुखिकरण
- सबै बिद्यालयहरुमा अध्ययनरत अति गरिब अभिभावक विहिन बालबालिकालाई पोसिलो खानेकुरा वितरण
- सर्वोदय मा वि र भृकुटी मा वि मा सरसफाइ सामाग्री वितरण हुग्दिशिर स्वास्थ्यचौकीमा बिषादी रहित खाद्य तथा पोषण प्रवर्द्धन सम्बन्धी अन्तरकृया

- दिर्घरोगीहरुको औषधि उपचार खर्च उपलब्ध गराइएको
- स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख एवं नर्सिङ कर्मचारीहरुका लागि PNC समीक्षा कार्यक्रम संचालन गरीएको
- RUSG कार्यक्रम संचालन गरीएको

तमानखोला गाँउपालिका

- स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको मासिक समीक्षा , डाटा भेरिफिकेसन तथा भ्यालिडेसन
- खुङ्खानी स्वास्थ्य चौकी र तमान स्वास्थ्य चौकीको न्यूनतम सेवा मापदण्ड मूल्याङ्कन
- खुङ्खानी स्वास्थ्य चौकी ब्यवस्थापन समितिलाई तालिम
- तमानखोला गाउँपालिकालाई पूर्णखोप सुनिश्चित्तताको दिगोपना घोषणा
- तमानखोला आधारभूत अस्पतालमा माइनर अप्रेसन थिएटर एवम डिजिटल एक्सरे सेट अप

ताराखोला गाउँपालिका

- ताराखोला, अर्गल र डोगाडीमा न्युनतम सेवा मापदण्ड लेखाजोखा (MSS) कार्यक्रम सम्पन्न गरेको।
- ५ वटा स्वास्थ्य संस्थामा IMNCI को Onsite Coaching र अनुगमन मूल्याङ्कन गरेको ।
- अत्यावश्यक औषधि तथा औषधिजन्य सामग्रीहरू खरिद तथा वितरण गरेको।
- मानसिक स्वास्थ्य तथा नसर्ने रोग रोकथामको लागि ध्यान योग कार्यक्रम सञ्चालन वडा ५ को फैंडीमा सामुदायिक स्वास्थ्य एकाईको भवन निर्माण सम्पन्न गरेको
- प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय र फेयरमेड फाउण्डेसन तथा NGDF को आयोजनामा MSS को सुधारको लागि अध्ययन भ्रमणमा सहभागी भएको

मानसिक स्वास्थ्य
राम्रो बनाउन
के गर्ने ?
दैनिक जीवनमा यी साना बानीहरू अपनाऔं,
मनलाई स्वस्थ, शन्ति र खुशी बनाऔं।
1
पर्याप्त निद्रा
७–९ घण्टा गहिरो निद्रा लिनुहोस्।
2
सन्तुलित खाना
पौष्टिक र सन्तुलित खाना खानुहोस्।
3
व्यायाम र हिंडडुल
दिनमा कम्तिमा ३० मिनेट व्यायाम वा हिंडडुल गर्नुहोस्।
4
ध्यान र श्वास अभ्यास
ध्यान, योग वा गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
5
परिवार र साथी
परिवार र साथीहरूसँग समय बिताउनुहोस र भावना खुला रूपमा साझा गर्नुहोस्।
6
स्क्रिन समय सीमित
सामाजिक सन्जाल र स्क्रिन समय सीमित गर्नुहोस्।
7
मनपर्ने हबी
गीत, चित्र, बगैंचा, पुस्तक जस्ता मनपर्ने काममा समय दिनुहोस्।
8
नकारात्मक बानीबाट टाढा
धूम्रपान, अत्यधिक मदिरा र लागूपदार्थबाट टाढा रहनुहोस्।
9
लक्ष्य बनाऔं र पूरा गरौं
सानो–सानो लक्ष्य बनाएर पूरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
10
आफ्नो हेरचाह र विश्राम
आफ्नो लागि समय निकाल्नुहोस्, आराम गर्नुहोस र आवश्यकता अनुसार विश्राम लिनुहोस्।
यदि २ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म निरन्तर उदासी, अत्यधिक चिन्ता, निद्रा वा भोकमा ठूलो परिवर्तन, दैनिक काम गर्न गाह्रो हुने, वा आफूलाई हानि गर्ने सोच आउने जस्ता लक्षण देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस्।
स्वस्थ मन, सुखी जीवन
साना सकारात्मक बानी, ठूलो परिवर्तन।
HEALTHY HABITS
स्वस्थ रहौं, खुशी रहौं

सुझाव र प्रतिक्रियाका लागि

baglungdho@gmail.com

hobaglung.gandaki.gov.np

068-520308

प्रकाशित मितिः श्रावण १, २०८३