धूम्रपान त्याग्नको लागि परामर्श गर्न सहयोगी

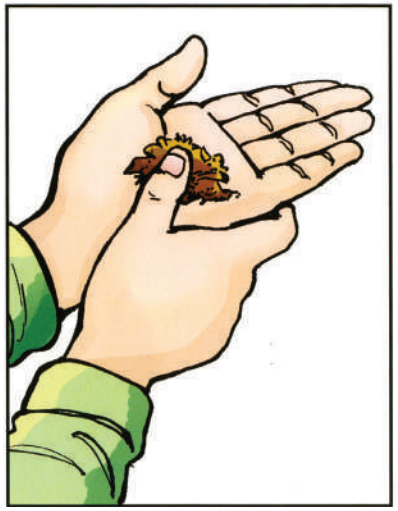
(फ्लिप चार्ट)

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
२०८१/८२

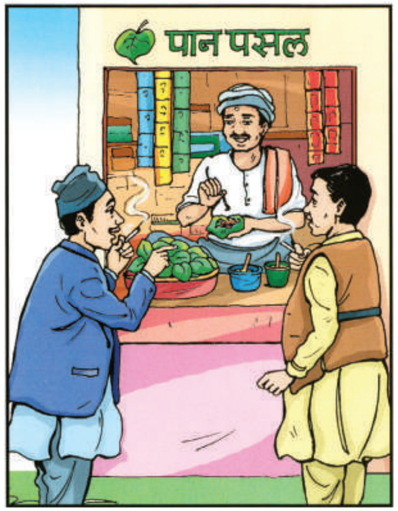
सुर्तीजन्य पदार्थ भनेको के हो ?

- सुर्तीजन्य पदार्थ भन्नाले धूम्रपान वा सुर्ती सेवनको निमित्त बनाइएको वा उत्पादन गरिएको चुरोट, बिँडी, सिगार, तमाखु, कक्कड, कच्चा सुर्ती, खैनी, हुक्का, गुट्खा, सुर्ती वा यस्तै प्रकारका अन्य वस्तुहरू बुझिन्छ ।
- धूम्रपान भन्नाले सुर्तीजन्य पदार्थलाई धुँवाको रूपमा सेवन गर्ने काम सम्झनुपर्छ भने सुर्ती सेवन भन्नाले सुर्तीजन्य पदार्थलाई मुखमा राख्ने, त्यस्तो पदार्थको नस लिने वा सेवन गर्ने काम सम्झनु पर्छ ।
- सुर्तीजन्य पदार्थमा निकोटिन नामक हानिकारक रसायन हुन्छ जसको कारण लत बस्दछ ।

चुरोट/बिँडी सेवन

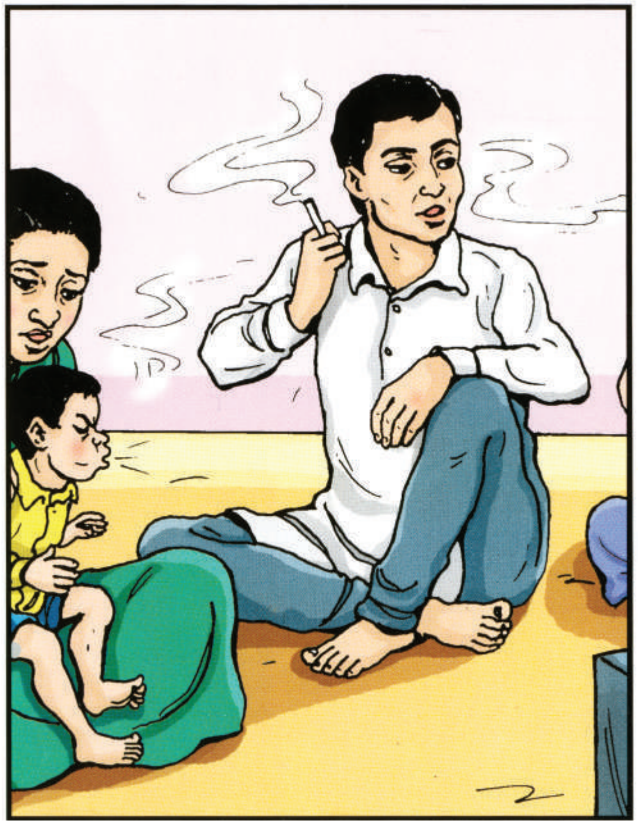


सुर्ती/खैनी सेवन

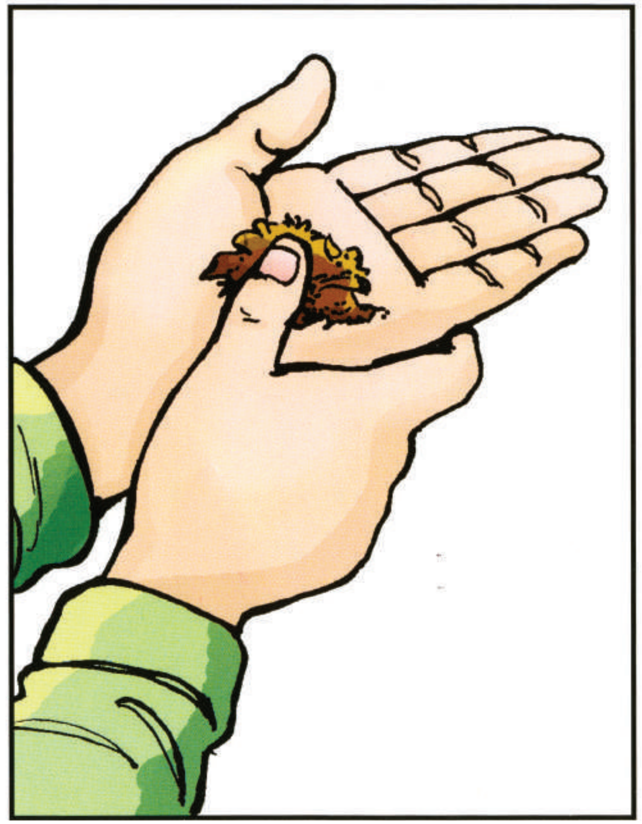


पान सेवन
(सुर्तीजन्य पदार्थ भएको पान)

सुर्तीजन्य पदार्थ भनेको के हो ?



चुरोट/बिंडी सेवन



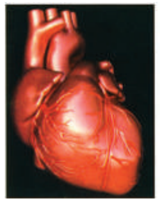
सुर्ती/खैनी सेवन

पान सेवन
(सुर्तीजन्य पदार्थ भएको पान)

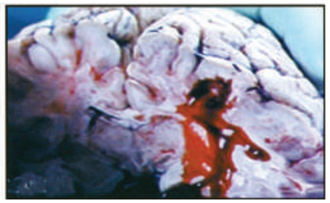
धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू

- सुर्तीजन्य पदार्थमा ६९ प्रकारका क्यान्सर गराउने तत्वहरू हुन्छन् ।
- सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनले विभिन्न प्रकारका क्यान्सर हुन सक्छ, जस्तै – ओठ, जिब्रो, गिजा र गाला, मुख, घाँटी, प्यानक्रियाज तथा मृगौलाको क्यान्सर ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले मुटुको गति र रक्तचाप बढाउँछ ।
- यसले मुख गन्हाउने तथा मुखमा घाउहरू हुने जस्ता समस्या हुन सक्छ ।
- यसले गिजाका रोगहरू गराउने र गिजाबाट रगत आउने समस्या हुन सक्छ ।
- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले दाँत पहेँलो हुन्छ ।
- यसले खाना अरूची गराउँछ ।
- धूम्रपान फोक्सो सम्बन्धी रोगहरूको कारण बन्न सक्छ, जस्तै दम, खोकी, दीर्घकालिन श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग र फोक्सोको क्यान्सर हुनसक्छ ।
- यसले हृदयघात तथा मस्तिष्कघातको जोखिम बढाउँछ ।
- धूम्रपान मोतीविन्दु जस्ता आँखा सम्बन्धी समस्याको कारण पनि बन्न सक्छ ।
- धूम्रपान गर्नाले महिला पुरूष दुवैको प्रजनन क्षमता घटाउन र बाँझोपनको कारण बन्न सक्छ ।
- गर्भवती महिलाले धूम्रपान गर्नाले कम तौल भएको, अपाङ्गता भएको वा मरेको बच्चा पनि जन्मन सक्छ ।

मुखको क्यान्सर



मुटुमा असर

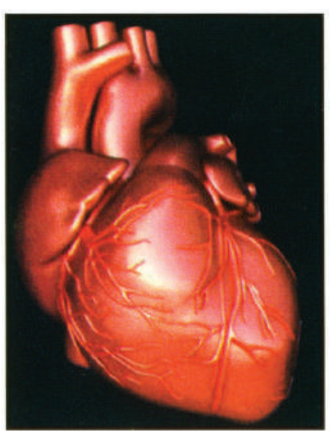


मस्तिष्कमा असर

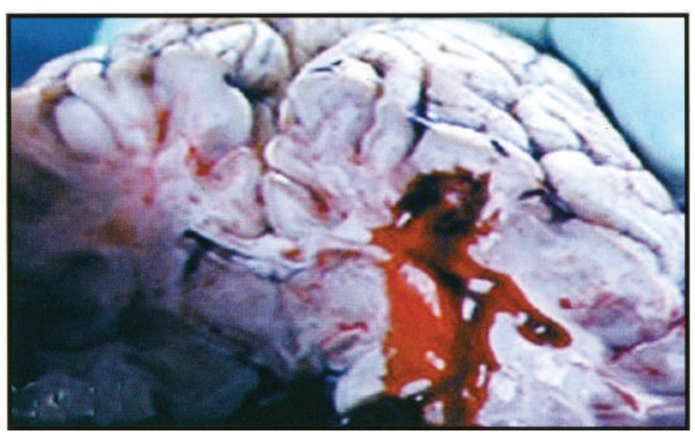
गर्भको बच्चामा असर

धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरू

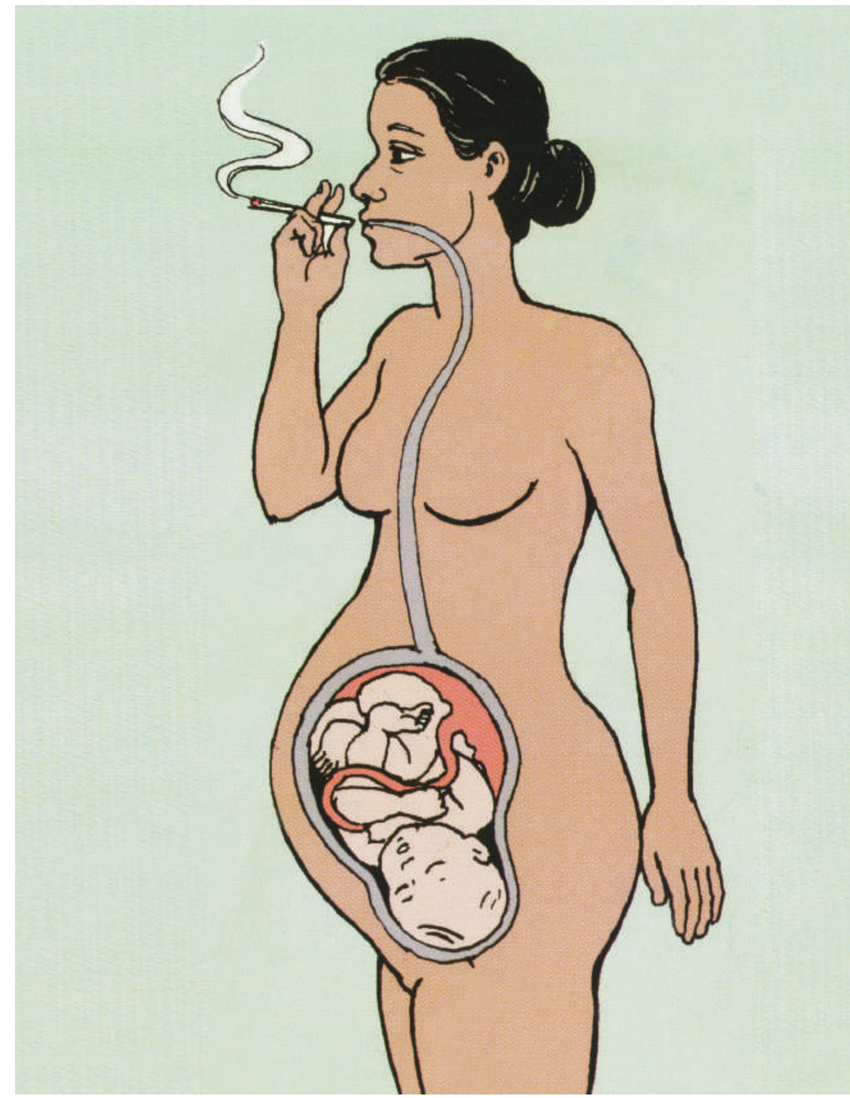
मुखको क्यान्सर



मुटुमा असर



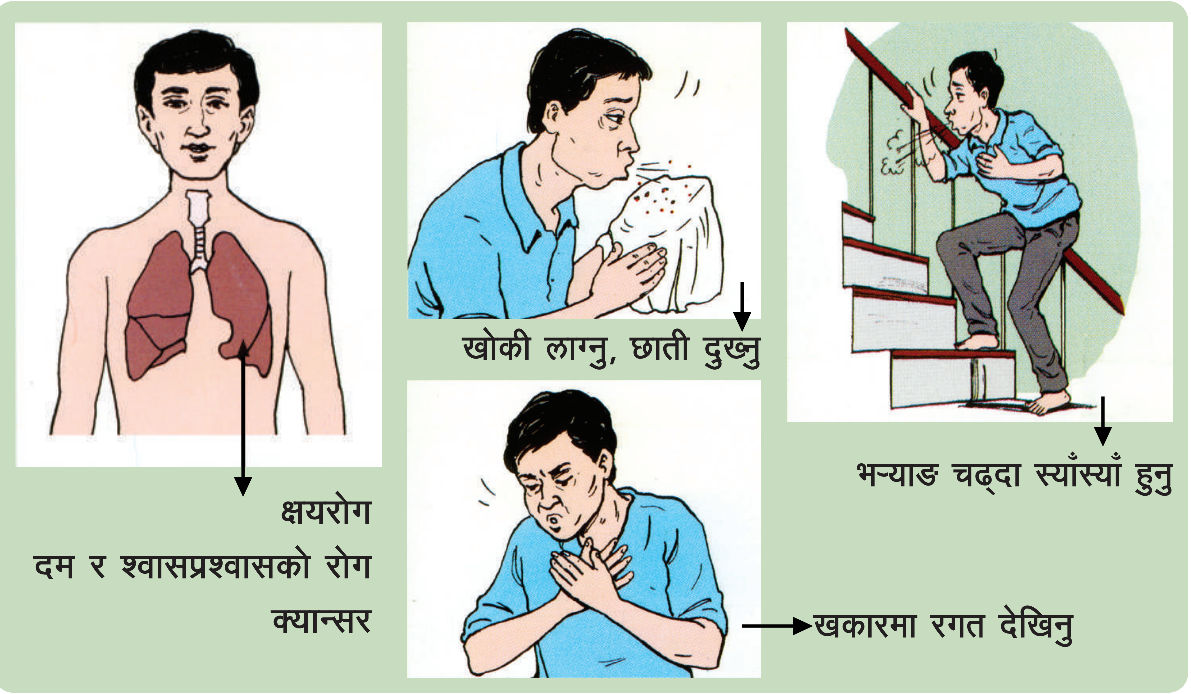
मस्तिष्कमा असर



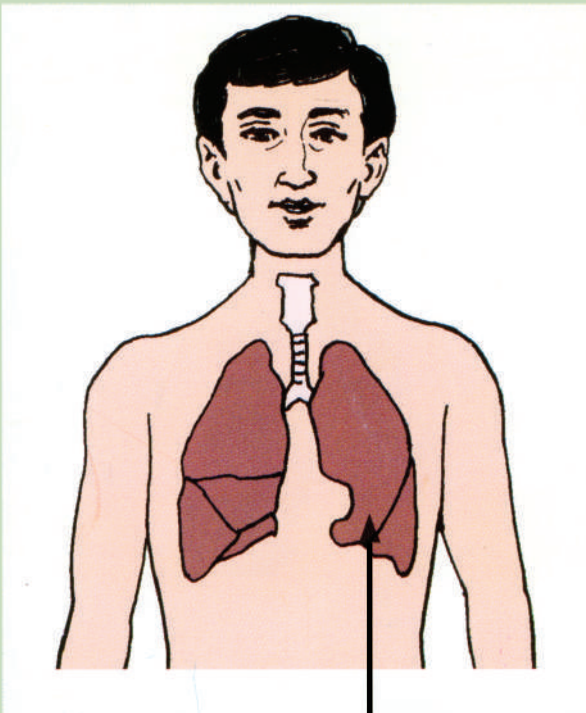
गर्भको बच्चामा असर

धूम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनबाट फोक्सोमा पर्ने असरहरू

- धूम्रपान गर्नाले दम, खोकी, श्वासप्रश्वासका रोग जस्ता फोक्सोसँग सम्बन्धित रोग लाग्न सक्छ ।
- धूम्रपान नगर्ने भन्दा गर्ने व्यक्तिलाई क्षयरोग लाग्ने र क्षयरोगबाट मृत्यु हुने सम्भावना बढि हुन्छ ।
- धूम्रपानले गर्दा दम रोग लाग्न सक्छ जसको कारण श्वासप्रश्वासमा कठिनाई हुने, खोकी लाग्ने, घ्यारघ्यार हुने र छाती कस्सिने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्दछन् । धूम्रपानले यस्ता लक्षणहरूलाई झन् बल्झाउछ वा बढाउँछ ।
- दम रोगका बिरामीहरूलाई एउटै मात्र चुरोट सेवन पनि घातक हुनसक्छ ।
- दैनिक २५ खिल्ली भन्दा बढि चुरोट सेवन गर्ने व्यक्तिको फोक्सोको क्यान्सरबाट मृत्यु हुने सम्भावना २५ गुणा र मुटुको रोगबाट मृत्यु हुने सम्भावना २ गुणाले बढ्दछ ।



धूम्रपान र सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनबाट फोक्सोमा पर्ने असरहरू

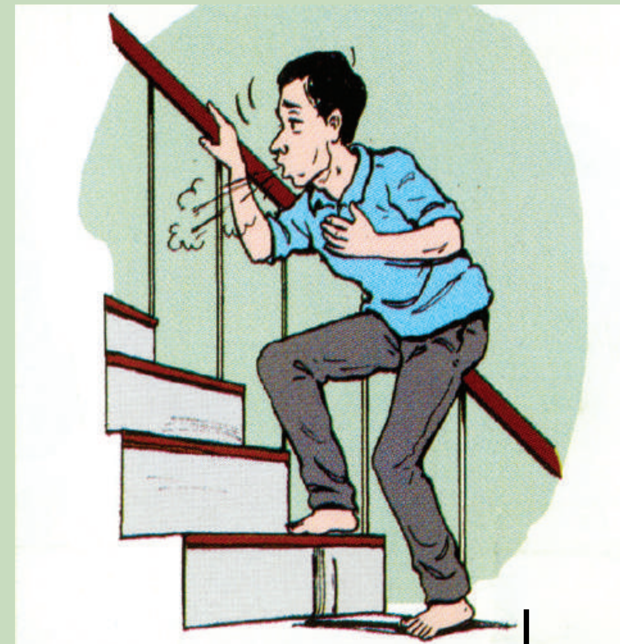


क्षयरोग

दम र श्वासप्रश्वासको रोग

क्यान्सर

खोकी लाग्नु, छाती दुख्नु



भऱ्याङ चढ्दा स्याँस्याँ हुनु

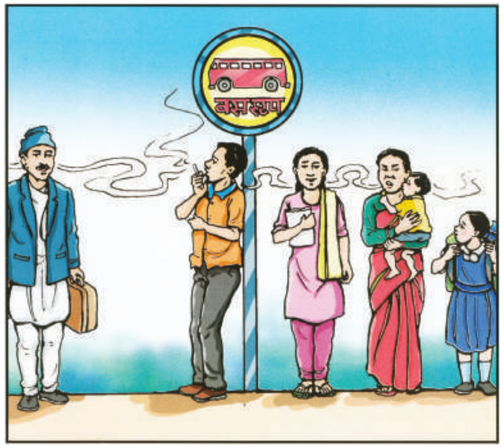
खकारमा रगत देखिनु

अरूले गरेको धूम्रपानको धुवाँले वरिपरी बसेका धूम्रपान नगर्ने मानिसलाई पनि असर गर्दछ

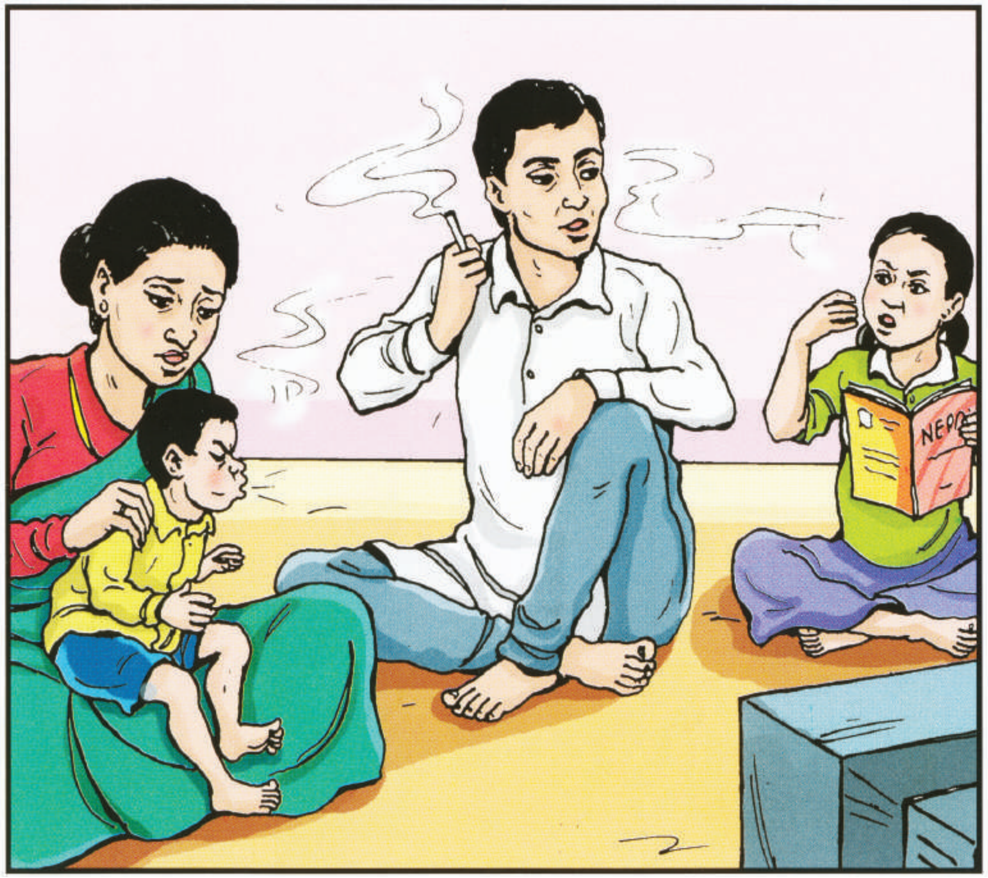
- तपाईंको चुरोटबाट निस्केको धुवाँ वरिपरी बसेका मानिसहरूले श्वासप्रश्वास मार्फत् फोक्सो भित्र लिन्छन् जसका कारणले उनीहरूलाई समेत क्यान्सर तथा मुटुको रोग देखिन सक्छ ।
- परिवारका सदस्यले धूम्रपान वा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरेमा बालबालिकाले पनि देखासिकी गरि अम्मली बन्न सक्छन् ।
- धूम्रपान गर्ने घरमा हुर्केका बच्चाहरूमा दम, खोकी, निमोनिया, ब्रोङ्काइटिस्, कान पाक्ने रोगहरू बढि हुने सम्भावना हुन्छ ।

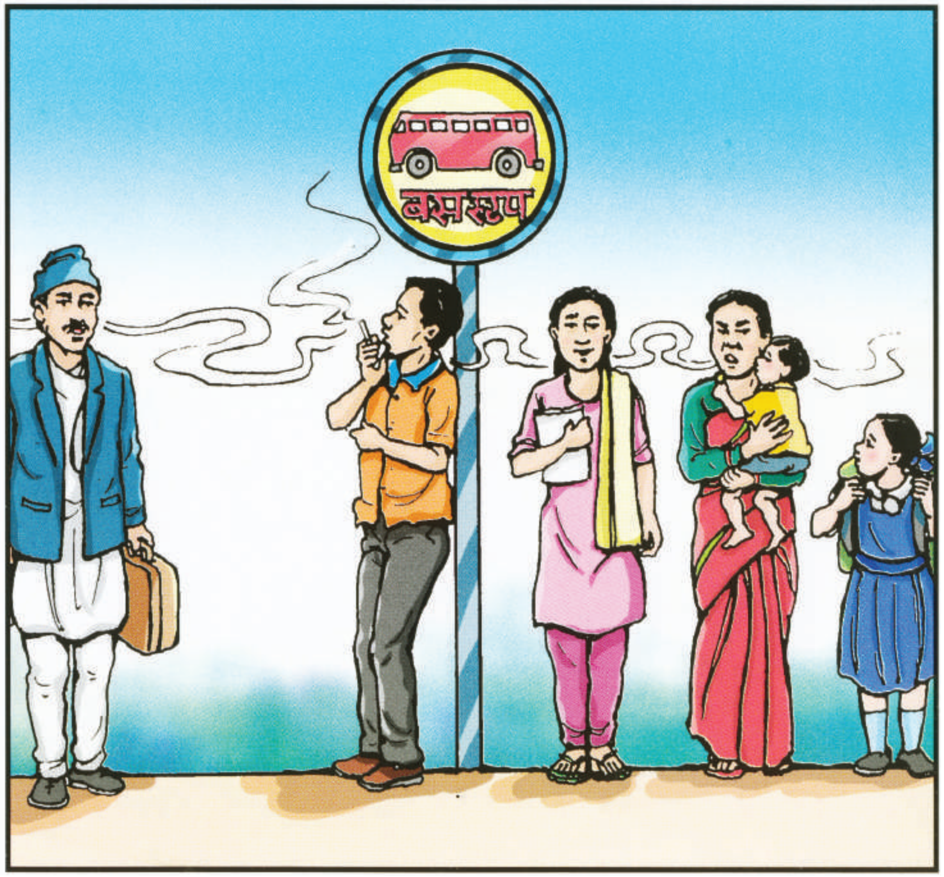
धूम्रपानको धुवाँबाट धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिलाई जोगाउने उपायः

- कार्यस्थल तथा सार्वजनिक स्थानहरू धूम्रपान मुक्त क्षेत्र बनाउने ।
- स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले धूम्रपान सेवनकर्तालाई धूम्रपान त्याग्न सहयोग गर्नुका साथै अन्य व्यक्तिले सेवन गरेको धूम्रपानको धुवाँको सम्पर्कबाट टाढा रहन स्वास्थ्य शिक्षा दिने ।
- अन्य व्यक्तिहरूले गरेको धूम्रपानको धुवाँबाट बचाउने एउटै उपाय भनेको घरभित्र र सार्वजनिक स्थानमा धूम्रपान निषेध गर्नु नै हो ।



अरूले गरेको धूम्रपानको धुवाँले वरिपरी बसेका धूम्रपान नगर्ने मानिसलाई पनि असर गर्दछ



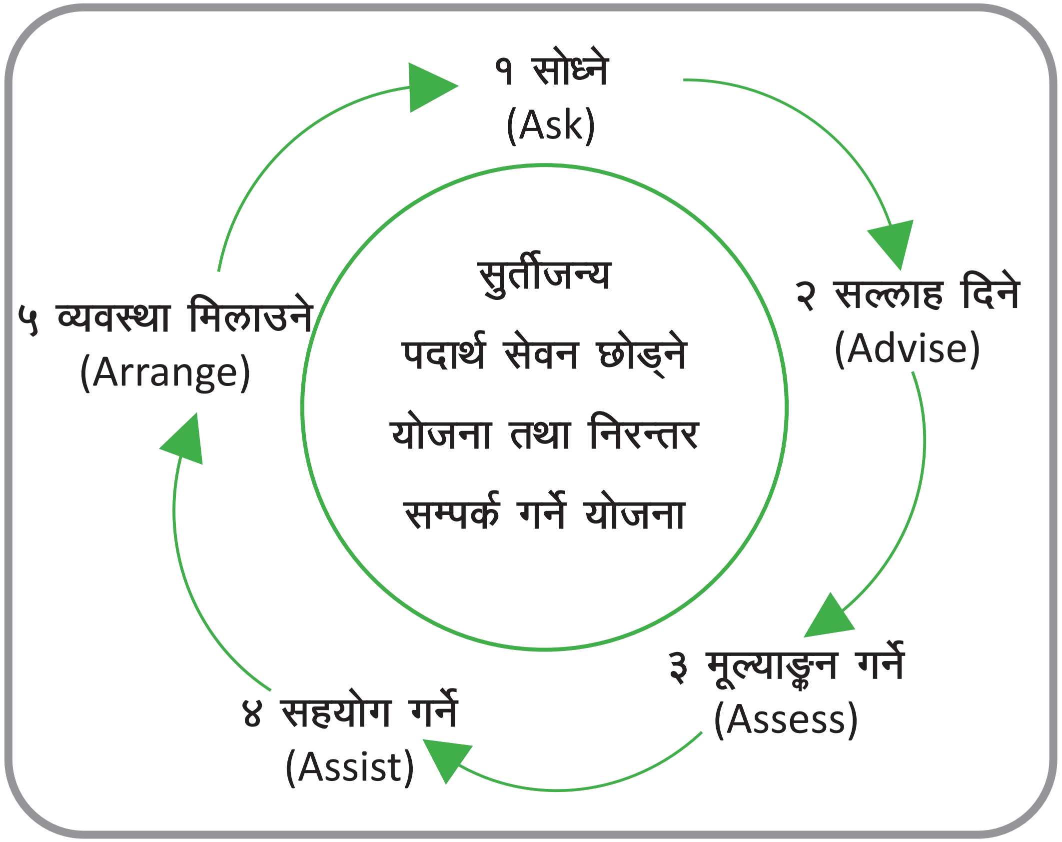


सुर्तीजन्य पदार्थको लत छुटाउने उपचार तथा परामर्श

5A विधि अन्तर्गत सोध्ने (Ask), **सल्लाह दिने** (Advise), **मूल्याङ्कन गर्ने** (Assess), **सहयोग गर्ने** (Assist), **व्यवस्था मिलाउने** (Arrange) **पर्दछन्** ।

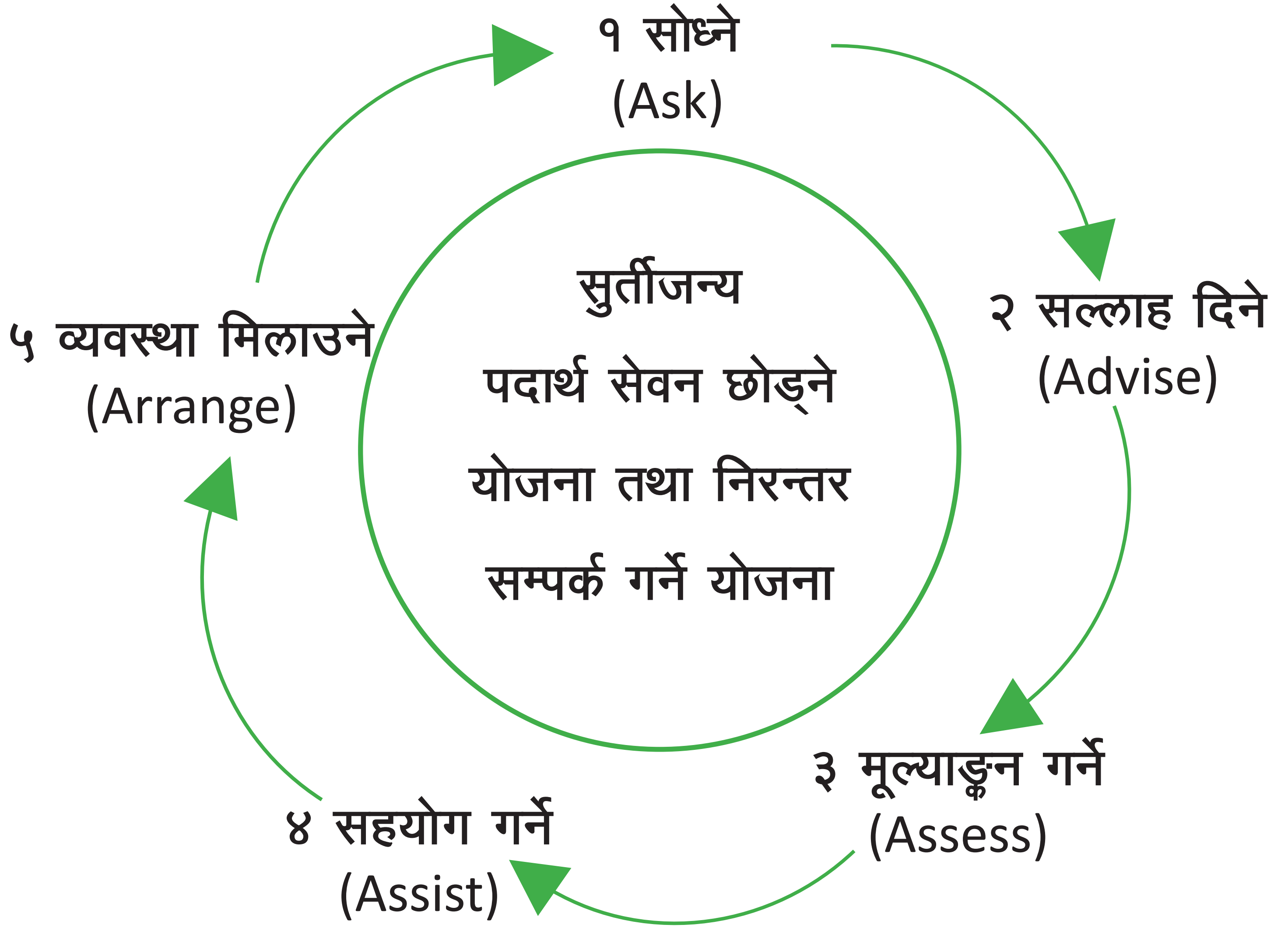
सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्न तयार रहेका विरामीको लागि

- **सोध्ने** (Ask): प्रत्येक भेटमा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनकर्तालाई सिलसिलेबार तरिकाले पहिचान गर्ने ।
- **सल्लाह दिने** (Advise): सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्ने विरामीलाई सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्न सल्लाह दिने ।
- **मूल्याङ्कन गर्ने** (Assess): सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग्नका लागि तयारीको निर्धारण गर्ने ।
- **सहयोग गर्ने** (Assist): सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग्नका लागि विरामीलाई सहयोग गर्ने र विषेशज्ञ सहायताका लागि जानकारी उपलब्ध गराउने ।
- **व्यवस्था मिलाउने** (Arrange): विशेषज्ञको सहयोगका लागि निरन्तरता वा सिफारिसका लागि व्यवस्था मिलाउने ।



5A विधि

सुर्तीजन्य पदार्थको लत छुटाउने उपचार तथा परामर्श



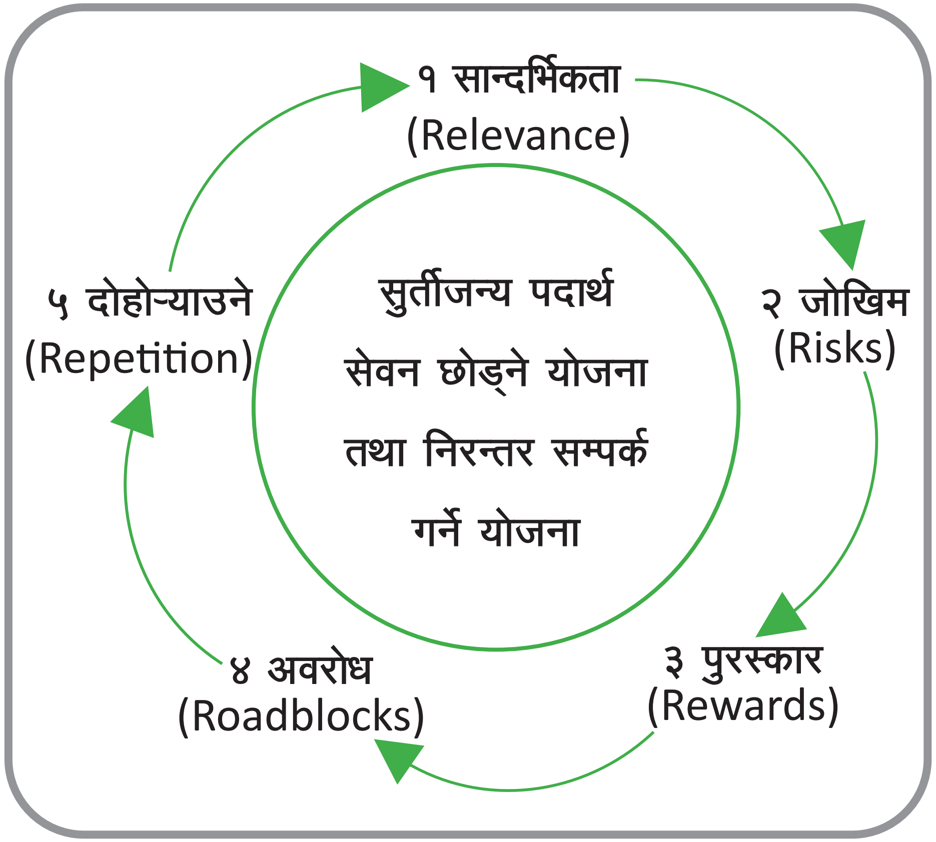
5A विधि

सुर्तीजन्य पदार्थको लत छुटाउने उपचार तथा परामर्श

5R विधि अन्तर्गत प्रासंगिकता (Relevance), **जोखिम** (Risks), **पुरस्कार** (Rewards), **अवरोध** (Roadblocks), **पुनरावृत्ति** (Repetition) **पर्दछन् ।**

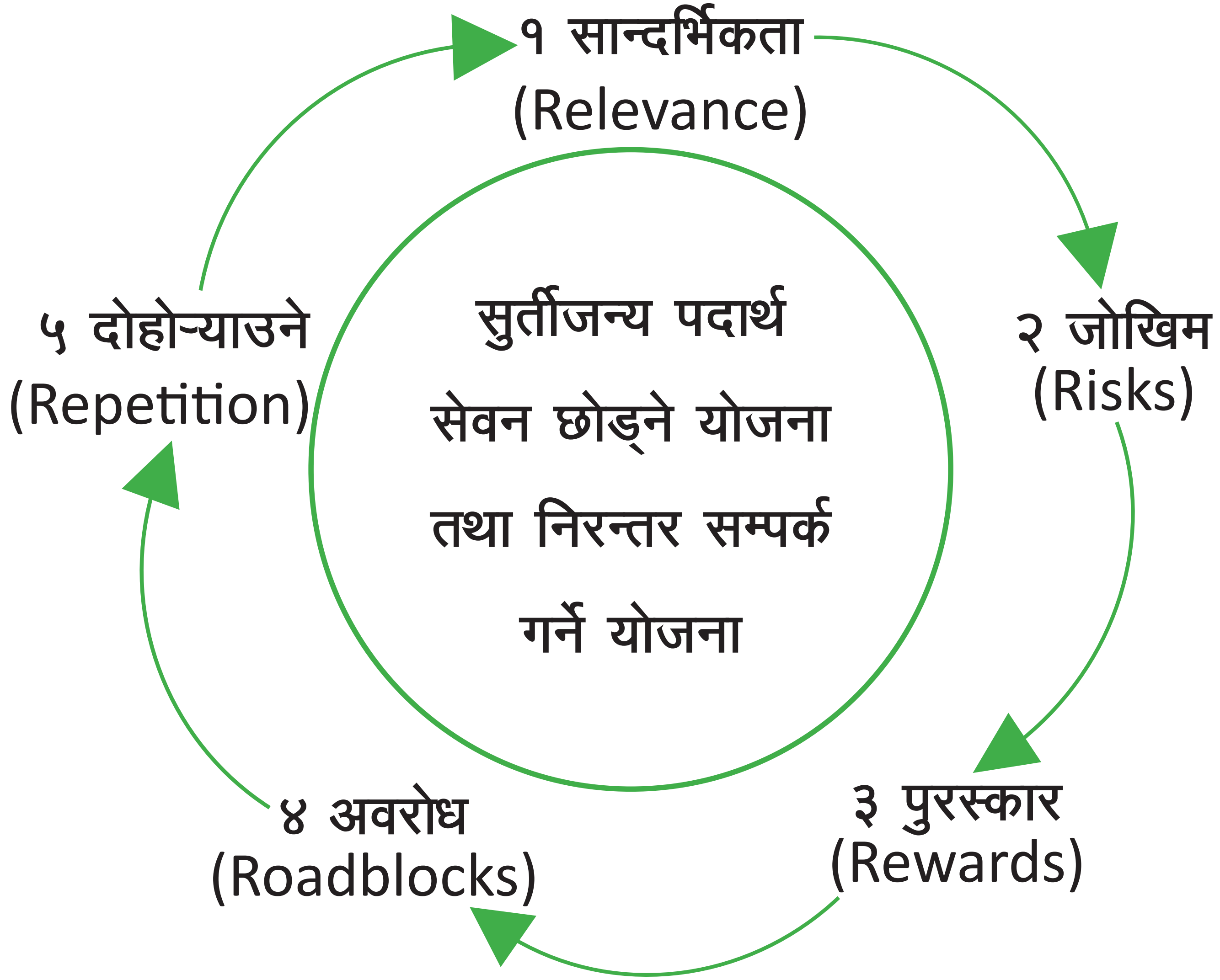
सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग्ने प्रयत्न गर्न तयार नभएका बिरामीका लागि

- **सान्दर्भिकता (Relevance)**: व्यक्तिगत रूपमा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्याग्न कति सान्दर्भिक छ ?
- **जोखिम (Risks)**: के तपाईंलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरे पछि उत्पन्न हुने जोखिमका सम्बन्धमा के जानकारी छ ?
- **पुरस्कार (Rewards)**: सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन त्यागि सके पछि यसका फाइदाहरू के के हुन्छन् ?
- **अवरोध (Roadblocks)**: तपाईंलाई सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन छोड्नका लागि के कठिनाइ छ ?
- **दोहोऱ्याउने (Repetition)**: सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन छोड्ने तयारीको निर्णयका लागि फेरी प्रयत्न गर्ने र यदि अझै तयार नभएको खण्डमा पछि फेरि सल्लाह दिने ।



5R विधि

सुर्तीजन्य पदार्थको लत छुटाउने उपचार तथा परामर्श



5R विधि

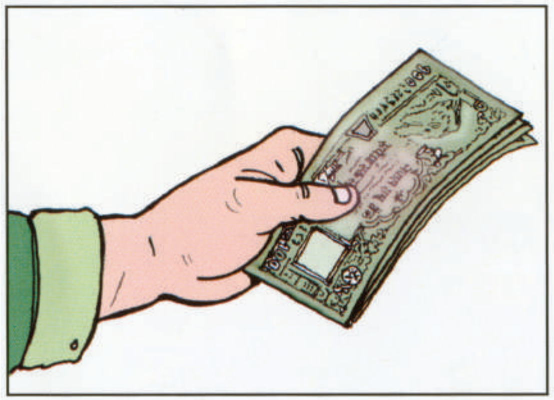
धूम्रपान त्यागनाले हुने फाइदाहरू

- मुख गन्हाउने कम हुन्छ ।
- खानाको स्वाद अझ मिठो हुन्छ ।
- खोकी निको हुन्छ ।
- सामान्य क्रियाकलापमा स्याँस्याँ हुने गरी थकाई लाग्दैन ।
- पहेला दाँत विस्तारै सेता हुन्छन् ।
- मुटु, फोक्सो स्वस्थ रहन्छ ।
- विभिन्न अङ्गको क्यान्सरको सम्भावना घट्दछ ।
- धूम्रपानको धुवाँले अन्य व्यक्तिमा पर्ने असरहरू रोकिन्छ ।
- पैसाको बचत हुन्छ जसले अन्य काममा सहयोग पुग्दछ ।

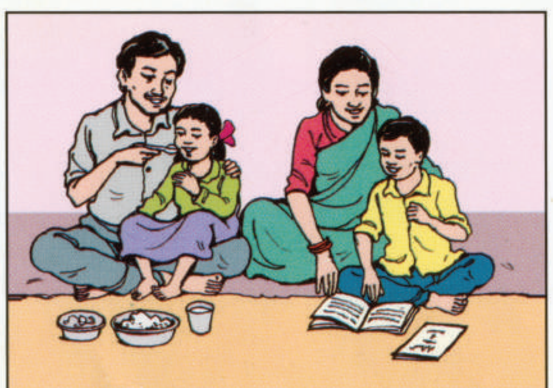
(क) धूम्रपान त्यागेपछि स्वास्थ्य हुने फाइदाहरू:

त्यागेको समयको	स्वास्थ्यमा आउने सुधारहरू
२० मिनेट भित्र	तपाईंको मुटुको धड्कनको गति र रक्तचाप विस्तारै घट्दै जान्छ र सामान्यमा आउन थाल्छ ।
१२ घण्टामा	तपाईंको रगतमा कार्बन मोनोअक्साईडको मात्रा सामान्यमा आउँछ ।
२-१२ हप्तामा	तपाईंको रक्त सञ्चालन (Blood Circulation) सुधार हुन्छ र तपाईंको फोक्सोले पनि राम्रोसँग काम गर्न थाल्छ ।
१-९ महिनामा	खोकी लाग्न कम हुनुको साथै सास फेर्न पनि सजिलो हुन्छ ।
१ वर्षमा	तपाईंलाई मुटु तथा रक्तनलीको रोग हुने जोखिम धूम्रपान गर्ने व्यक्तिको भन्दा लगभग आधा हुन्छ ।
५ वर्षमा	धूम्रपान छोडेको ५ देखि १५ वर्षमा तपाईंको मस्तिष्कघात हुन सक्ने जोखिम धूम्रपान नगर्ने व्यक्ति सरह हुन सक्छ ।
१० वर्षमा	तपाईंलाई फोक्सोको क्यान्सर हुन सक्ने जोखिम धूम्रपान गर्ने व्यक्तिको भन्दा आधाले कम हुन जान्छ । साथै धूम्रपानको कारणले हुने मुख, अन्ननली, घाँटी, मुत्राशय, पाठेघर, अग्न्याशय -प्यान्क्रियाजको) क्यान्सर हुने जोखिम कम हुन्छ ।
१५ वर्षमा	मुटु तथा रक्तनलीको रोग हुने जोखिम धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिको सरह हुन्छ ।

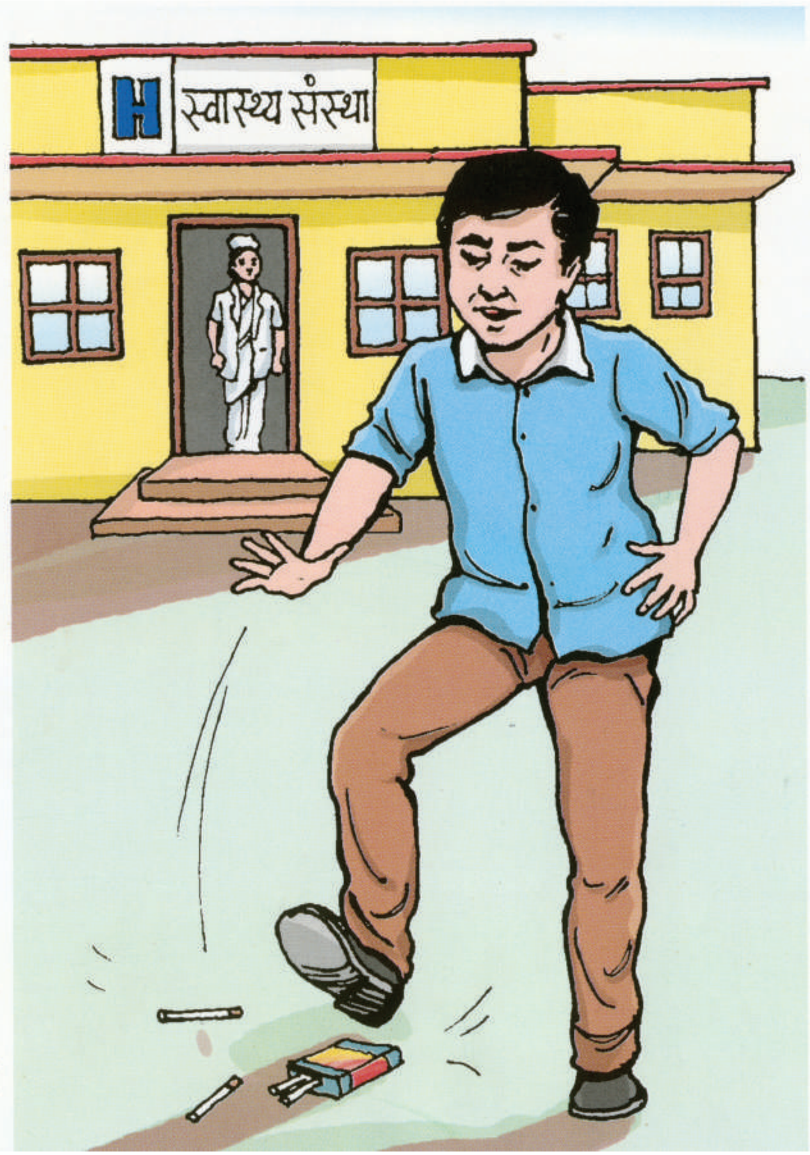
धूम्रपान त्याग्नाले हुने फाइदाहरु



मेरो पैसा बचत हुन्छ ।



मेरो परिवार धूम्रपानको धुँवामा बस्नुपर्दैन ।



समाजले नस्वीकार्ने यो कुलतबाट म बाहिर निस्कन सक्छु ।

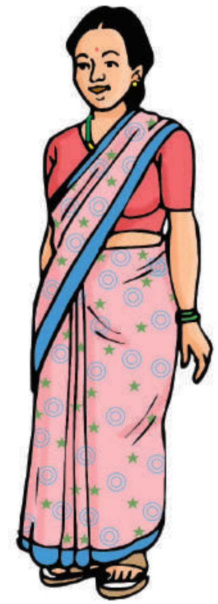
मेरो खोकी निको हुन्छ ।

धूम्रपान त्यागनाले हुने फाइदाहरु

(ख) धूम्रपान त्यागेमा कति वर्ष आयु बढ्छ ?

३० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग १० वर्ष आयु बढ्छ ।

४० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ९ वर्ष आयु बढ्छ ।



५० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ६ वर्ष आयु बढ्छ ।

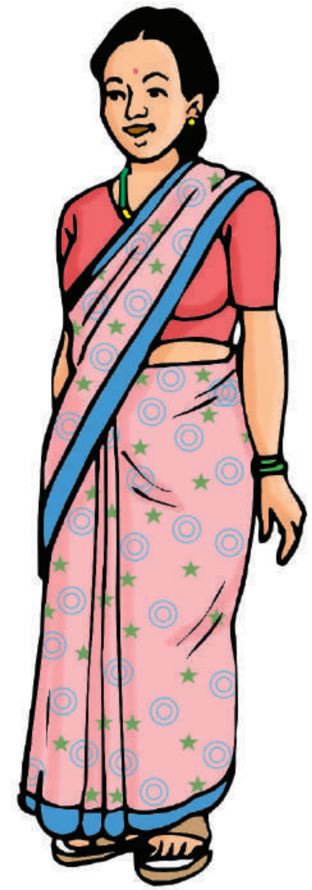
६० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ३ वर्ष आयु बढ्छ ।

(ग) प्राणघातक रोगहरू जस्तै (हृदयघात, मस्तिष्कघात आदि) भइसकेका व्यक्तिहरूको हकमाः शिघ्र स्वास्थ्य लाभ हुन्छ र हृदयघात पश्चात् फेरी हृदयघात हुने सम्भावना ५० प्रतिशतले कम हुन्छ ।

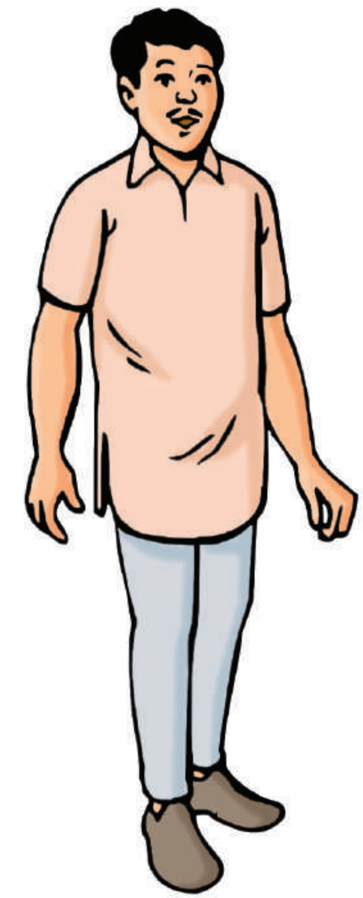
धूम्रपान त्याग्नाले हुने फाइदाहरू

३० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग १० वर्ष आयु बढ्छ ।

४० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ९ वर्ष आयु बढ्छ ।



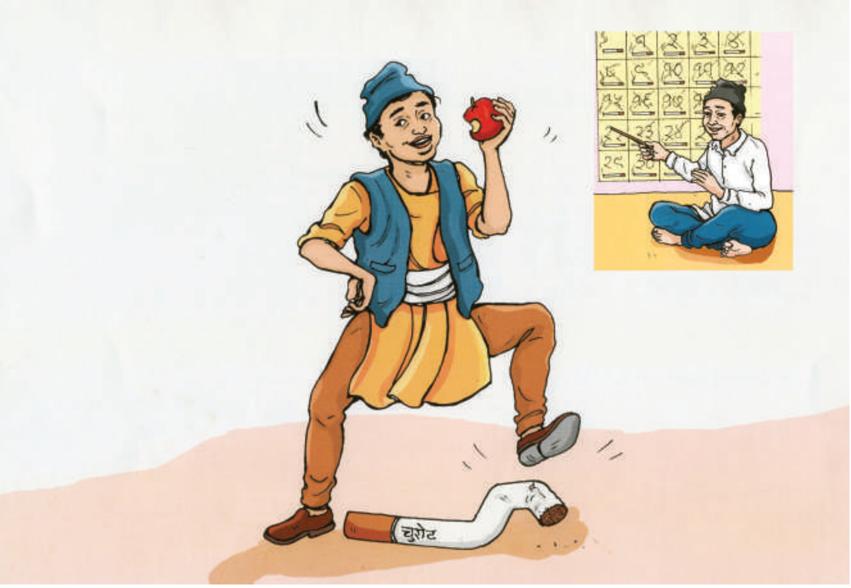
५० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ६ वर्ष आयु बढ्छ ।



६० वर्षको उमेरमा त्यागेमाः
लगभग ३ वर्ष आयु बढ्छ ।

धूम्रपान त्याग्ने मिति तोक्ने र धूम्रपान वा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नुको सट्टा तपाई के गर्न सक्नुहुन्छ?

- यो मिति बिरामीसँग छलफल गरेर तोक्नु पर्छ ।
- यो मिति अर्को हप्ता तिरको हुनुपर्दछ ।
- भविष्यमा बिरामीले एक सर्को पनि तान्नु हुँदैन एवं उक्त मितिमा मात्र चुरोट नखाने होइन भनेर बिरामीलाई राम्ररी बुझाउनुहोस् ।

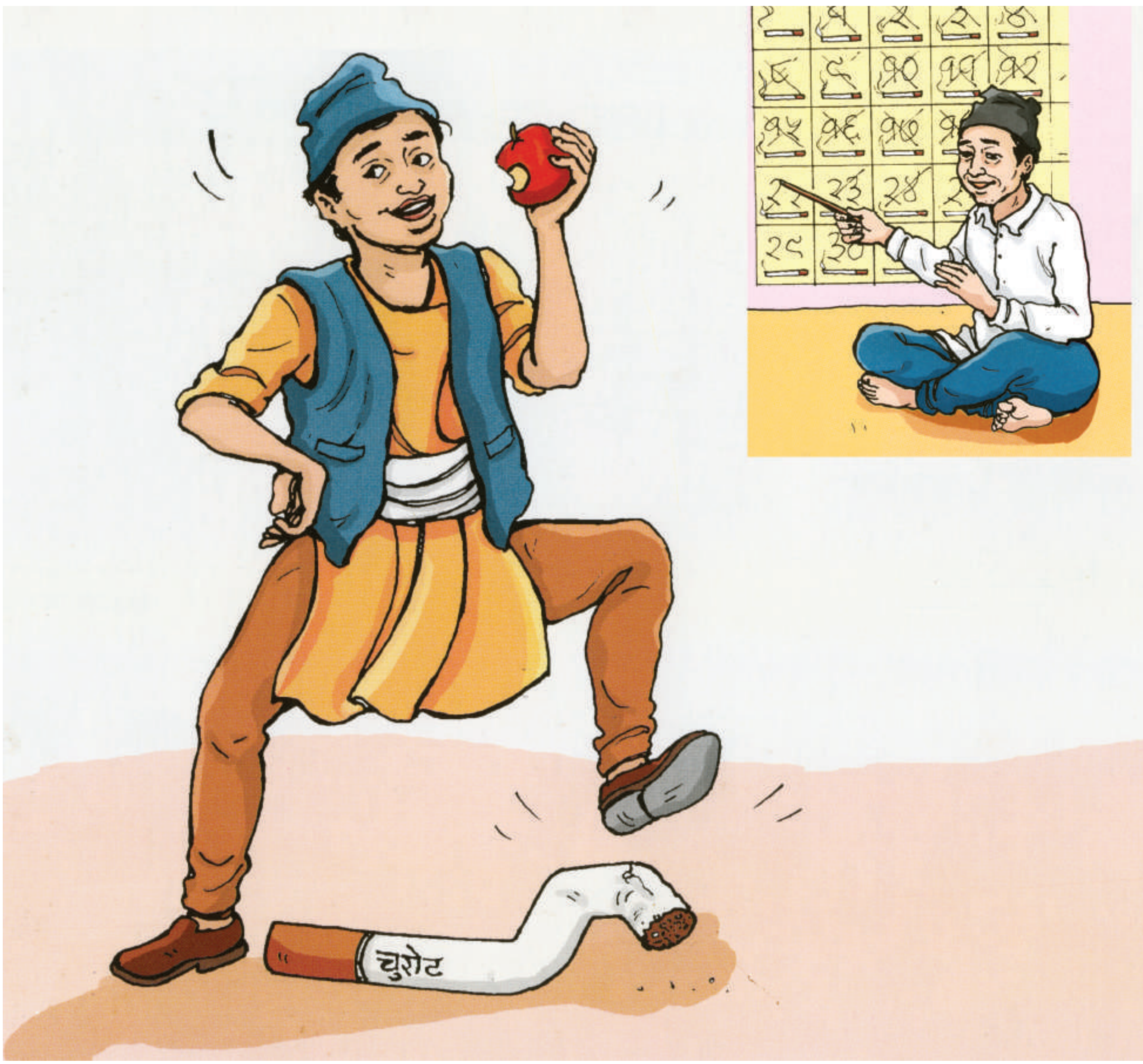


बिरामीलाई धूम्रपान/सुर्ती सेवनको तलतल मेटाउने उपायहरू आफैं पहिचान गर्न सहयोग गर्नुहोस्ः

सम्भावित उपायहरूः

- केही समस्या पर्दा धूम्रपान गर्न मन लागेमा साथीभाइ तथा नातेदारसँग कुरा गर्नुहोस् ।
- आफूलाई मन लाग्ने काम कुराहरू जस्तै व्यायाम, योग, संगित आदिमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।
- चर्पी जाँदा धूम्रपान गर्न मन लाग्छ भने प्रशस्त पानी पिउनुहोस्, फलफूल तरकारी खानुहोस् जसले पाचन प्रणाली राम्रो गराउँछ ।
- अरूले धूम्रपान गर्दा तलतल लाग्छ भने चिया पिउनुहोस्, फलफूल वा चुइगम चपाउनुहोस् ।
- धूम्रपान त्याग्न प्रयास गरिरहनु भएको कुरा साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

धूम्रपान त्याग्ने मिति तोक्ने र धूम्रपान वा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनको सट्टा तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?



व्यायाम गर्ने

चिया पिउने

फलफूल खाने

ध्यान गर्ने

धूम्रपान त्याग्दा महशुस हुने केही लक्षणहरू

निकोटिन लत गराउने पदार्थ भएकोले धेरै मानिसहरूले धूम्रपान त्याग्दा केही लक्षणहरू महशुस गर्न सक्छन् ।

- चुरोट खान मन लाग्दा त्यसको सट्टा अरू कुनै काम गर्न थाल्नुहोस् ।
- टाउको दुखेमाः लामो साँस लिने, एक गिलास पानी पिउने, नुहाउने, ताजा हावा लिन एकछिन हिड्ने, १५ मिनट जति आराम लिने/पल्टिने ।
- टाउको दुख्ने कम नभएमा मात्र औषधी सेवन गर्ने ।
- रिसाउने, झर्किने हुँदा एकछिन हिंड्ने, लामो साँस लिने, व्यायाम गर्ने वा चुरोट नभई अन्य कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्ने,
- कब्जियत हुँदा थप पानी पिउने, फलफूल र सागसब्जी धेरै खाने ।
- विरामीलाई यस्ता लक्षणहरूको सामाना गर्न तयार गराउनुहोस् र यी लक्षणहरू सधैंका लागि होइन भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।
- यस्ता लक्षणहरू केही समयसम्म मात्र देखा पर्दछन् ।

टाउको दुख्नु

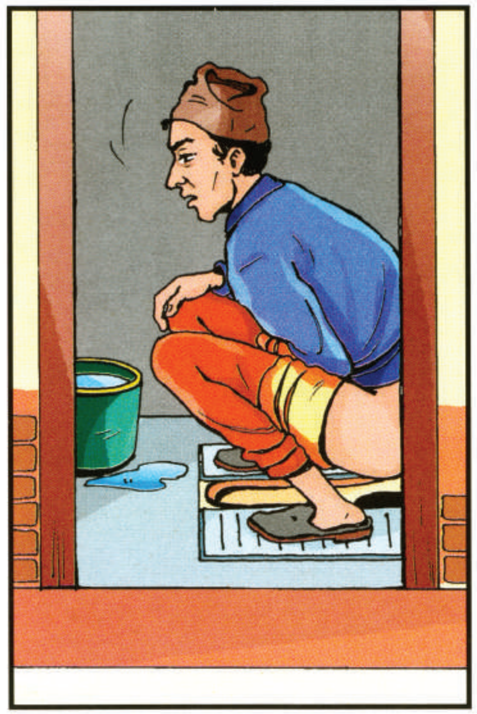
कब्जियत हुनु

चुरोट खान मन लाग्नु

रिस उठ्नु

धूम्रपान त्याग्दा महशुस हुने केही लक्षणहरू

टाउको दुख्नु

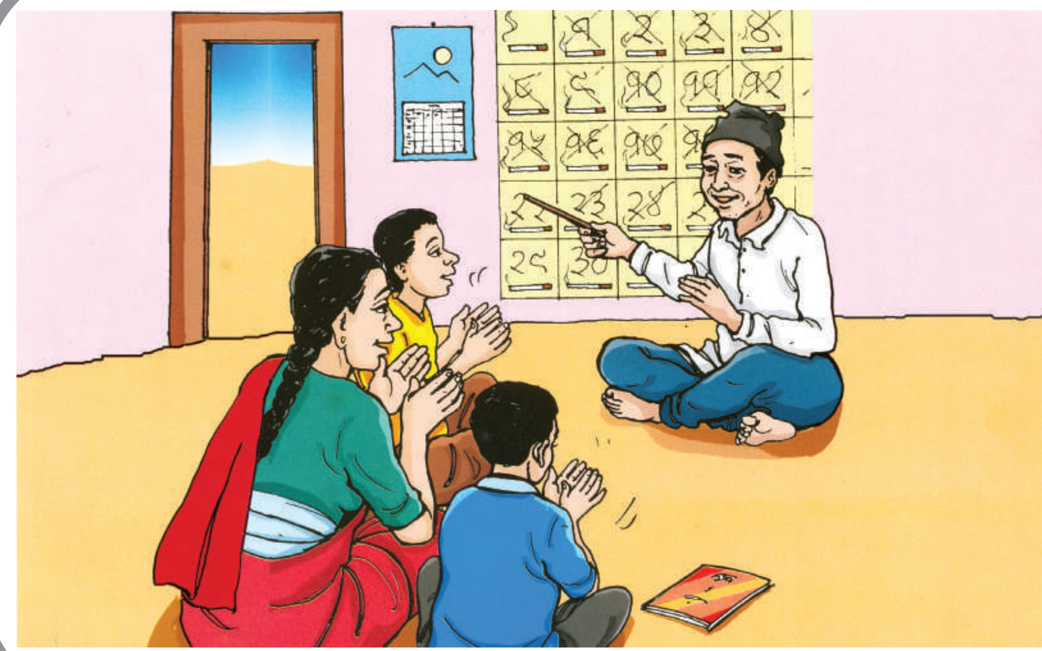


कब्जियत हुनु

चुरोट खान मन लाग्नु

रिस उठ्नु

धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने दिन र पुनः भेटमा



- आफूले तोकेको मितिबाटै धूम्रपान त्यागौं भन्ने संदेश दिनुहोस् ।
- वहाँले कस्तो महशुस गरिरहनुभएको छ, जाँच गर्नुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस् र बधाई दिनुहोस् ।
- यदि त्याग्न सफल भएको भए तपाईंलाई धेरै धेरै बधाई छ, तपाईं आफ्नो परिवार र साथीहरूको अगाडी राम्रो उदाहरण बन्न सफल हुनु भएको छ भन्नुहोस् ।
- पूर्ण रूपमा धूम्रपान त्याग गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सुर्तीजन्य पदार्थ कहिले पनि सेवन नगर्ने प्रण गर्नुहोस्, भनेर भन्नुहोस् ।
- आफूले धूम्रपान नगरेको प्रत्येक दिन भित्तेपात्रोमा चिन्ह लगाएर अभिलेख राख्ने सुझाव दिनुहोस् ।

धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग्ने दिन र पुनः भेटमा

विधि १: निकोटिनको लतको अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने फेगरस्ट्रोम टेष्ट

१. तपाईं बिहान उठेको कति समय भित्र पहिलो चुरोट खानुहुन्छ?	५ मिनेट भित्र	३
	६ देखि ३० मिनेट भित्र	२
	३१ देखि ६० मिनेट भित्र	१
	६० मिनेट पछि	०
२. के तपाईंलाई धूम्रपान निषेधित गरिएका ठाउँहरूमा धूम्रपान नगरी बस्न गाह्रो लाग्छः जस्तैः धार्मिक स्थल, पुस्तकालय, सिनेमा, आदि	लाग्छ	१
	लाग्दैन	०
३. तपाईंलाई दिनको कुन समयमा खाने चुरोट छोड्न धेरै गाह्रो मान्नुहुन्छ?	बिहानको पहिलो	१
	अरू कुनै	०
४. दिनमा कति वटा चुरोट खानुहुन्छ ?	१० भन्दा कम	०
	११ देखि २०	१
	२१ देखि ३०	२
	३० भन्दा बढि	३
५. के तपाईं बिहान उठेको समयमा दिनको बाँकी समयमा भन्दा धेरै पटक धूम्रपान गर्नुहुन्छ ?	गर्छु	१
	गर्दिन	०
६. तपाईं विरामी परेको बेलामा पनि धूम्रपान गर्नु हुन्छ ?	गर्छु	१
	गर्दिन	०

लतको अवस्था	अङ्क भार	उपचार
धेरै कम निर्भरता	० – २	परामर्श
कम निर्भरता	३ – ४	परामर्श
मध्यम	५	परामर्श
उच्च निर्भरता	६ – ७	औषधी तथा परामर्श
अति उच्च निर्भरता	८ – १०	औषधी तथा परामर्श

फेगरस्ट्रोम टेष्टको व्याख्या

लतको अवस्था	अङ्क भार	उपचार
धेरै कम निर्भरता	० - २	परामर्श
कम निर्भरता	३ - ४	परामर्श
मध्यम	५	परामर्श
उच्च निर्भरता	६ - ७	औषधी तथा परामर्श
अति उच्च निर्भरता	८ - १०	औषधी तथा परामर्श

विधि २: भारी धूम्रपान सूचकाङ्क (Heavy Smoking Index) (दुई सरल प्रश्नहरु सोध्ने):

तपाईं सामान्यतया दिनमा कति वटा चुरोट सेवन गर्नु हुन्छ ?

चुरोटको संख्या		अङ्क
३१ भन्दा धेरै	=	३
२१ देखि ३० सम्म	=	२
११ देखि २० सम्म	=	१
१० वा सो भन्दा कम	=	०

तपाईं बिहान उठेको कति समयपछि पहिलो चुरोट सेवन गर्नु हुन्छ ?

समय		अङ्क
५ मिनेट भित्र	=	३ अङ्क
६ देखि ३० मिनेट भित्र	=	२ अङ्क
३१ देखि ६० मिनेट भित्र	=	१ अङ्क
६० मिनेट भन्दा पछि	=	० अङ्क

भारी धूम्रपान सूचकाङ्कको व्याख्या

अङ्क भार	लतको अवस्था	उपचार
० – १ अङ्क	कम निर्भरता	परामर्श
२ – ३ अङ्क	मध्यम निर्भरता	औषधी तथा परामर्श
४ – ६ अङ्क	उच्च निर्भरता	औषधी तथा परामर्श

नोट: निकोटिन प्रतिस्थापन उपचार पद्धति अन्तर्गत निकोटिन गम, निकोटिन प्याच, निकोटिन न्याजल स्प्रे, निकोटिन इन्हेलर, निकोटिन लोजेन्ज पर्दछन् ।

भारी धूम्रपान सूचकाङ्क व्याख्या

अङ्क भार	लतको अवस्था	उपचार
० - १ अङ्क	कम निर्भरता	परामर्श
२ - ३ अङ्क	मध्यम निर्भरता	औषधी तथा परामर्श
४ - ६ अङ्क	उच्च निर्भरता	औषधी तथा परामर्श

नोट: निकोटिन प्रतिस्थापन उपचार पद्धति अन्तर्गत निकोटिन गम, निकोटिन प्याच, निकोटिन न्याजल स्प्रे, निकोटिन इन्हेलर, निकोटिन लोजेन्ज पर्दछन् ।

प्रतिज्ञा गऱ्यो भने सुर्तीजन्य पदार्थ छोड्न सकिन्छ ।
त्यसैले सुर्तीजन्य पदार्थ छोड्ने प्रतिज्ञा गरौं ।

धन्यवाद

National Tobacco Control and Regulation Program
Nepal

राष्ट्रिय सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण
तथा नियमन कार्यक्रम नेपाल

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
२०८१/८२

info@nheicc.gov.np www.nheicc.gov.np www.youtube.com/c/nheicc-nepal www.facebook.com/nheicc.nepal