भूकम्पपछि ध्यानदिनुपर्ने कुराहरु सम्बन्धी सन्देशमूलक पुस्तिका

unicef

नेपाल सरकार
सङ्घीय मामला तथा
स्थानीय विकास मन्त्रालय

१ परिचयः

हालै देशमा गएको भूकम्पले गर्दा घरहरू, मन्दिरहरू र अन्य भौतिक संरचनाहरू भत्किएका छन् । धेरै मानिसहरू विस्थापित भई अस्थायी शिविरहरूमा बसिरहेका छन् । कतिको आफन्तहरू हताहत भएका र कतिले ज्यान समेत गुमाएका छन् । बालबालिका, महिलाहरू र वृद्धवृद्धाहरू आफ्नो परिवारबाट बिछोडिएका छन् । पटक पटक पराकम्पन गइरहँदा मानिसहरू डराएका पनि छन् । यस्तो अवस्थामा सरसफाइको कमी वा दूषित पानी र खानेकुरामा किटाणुको सङ्क्रमणले गर्दा झाडापखाला र श्वासप्रश्वास लगायत अन्य रोगहरू लाग्ने सम्भावना छ । धेरैलाई मानसिक तनाव भएको छ । विपद्को अवस्थामा विशेषगरी महिला बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू बेचबिखन, दुर्व्यवहार, हिंसा र शोषणमा पर्ने बढी जोखिममा हुन्छन् । यस्तो बेलामा पिउने पानी, सरसफाइ, स्वास्थ्य, सरंक्षण र सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

अहिले पनि हामी भूकम्पको साना धक्काहरू महसूस गरिरहका छौं तर ती त्यति ठूलो भने छैनन् । केही समयसम्म यस्ता साना भूकम्पका धक्काहरू आइरहन सक्ने हुनाले हामी आफ्नो सुरक्षाको लागि तयार भइरहनुपर्छ ।

- यदि घरभित्र भएमा सजिलै फुट्न सक्ने र चोट लाग्न सक्ने जस्तै चीज, सिसा, धारिला हतियारदेखि टाढा रहन खोज्नुपर्छ । कम्पन नरोकिएसम्म यथास्थानमा बस्नुपर्छ । कम्पन रोकिएपछि मात्र बाहिर खुला ठाउँमा निस्कनुपर्छ
- यदि घर बाहिर भएमा पर्खाल, तथा ठूला भवनहरूबाट बच्ने प्रयास गर्नुपर्छ । सिसा, बोर्ड जस्ता भाँचिएर र भत्केर चोट लाग्न सक्ने चीजहरूबाट टाढा बस्नुपर्छ
- पहाड, हिमाली तथा अग्लो ठाउँमा भएमा पहिरो तथा चट्टान खस्ने सम्भावना हुने भएकोले सकेसम्म खुल्ला र सुरक्षित ठाउँमा बस्ने
- भूकम्पका कारणले नदी नालाहरूमा बाढी जान सक्ने भएकाले नदी नालाहरूको नजिक बस्नुहुँदैन

२ पिउने पानी र खाना:

भूकम्पका कारण पानीको मूल र पानी वितरण गर्ने पाइपहरू फुटेको र ढलहरू समेत भत्किएको हुनसक्ने हुनाले पानीका स्रोतहरू प्रदूषित भएको हुनसक्छ । यस्तो पानी शुद्धिकरण नगरी पिएमा झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउँ, जण्डिस जस्ता रोगहरू फैलिन सक्छ । त्यसैले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- खोला वा मूलको पानी सिधै पिउनु हुँदैन
- रोगबाट बच्नको लागि शुद्धिकरण गरेको पानी मात्र पिउनुपर्छ । पानीलाई उमालेर वा फिल्टर गरेर वा पियुष, आक्वाट्याबस् वा अन्य क्लोरिनजन्य कुराहरू हालेर शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ
- पिउने पानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राख्नुपर्छ र सफा भाँडोले झिक्नुपर्छ

२.१ पानी शुद्धिकरण गर्ने उपायहरू:

क्लोरिनेशन:

- पियुष वा अक्वाट्याबस् राखेर पानीलाई शुद्धिकरण गर्ने

  क) **पियुष, ६० मि.लि.:** एक लिटर पानीमा ३ थोपा क्लोरिन झोल राख्ने

  ख) **पियुष, २४० मि.लि.:** १० लिटर पानीमा बिर्कोको तल्लो धर्को र १५ लिटर पानीमा बिर्कोको माथिल्लो धर्कोसम्म क्लोरिन झोल राखेर चलाउने

ग) **अक्वाट्याबस्:** ५ लिटर पानीमा एक चक्की अक्वाट्याब राख्ने

- क्लोरिन ट्याबलेट यत्तिकै निल्नुहुदैन, यसो गरेमा स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । आक्वाट्याबस् नभएमा पानी एक भुल्कासम्म उमालेर पिउने गर्नुपर्छ, जसले गर्दा हानिकारक जिवाणुहरू नाश हुन्छन्
- पानीमा क्लोरिनजन्य कुराहरू हालेपछि ३० मिनेटपछि मात्र पानी पिउनुपर्छ

उमाल्ने:

- पानीलाई एक भुल्को उमालेर मात्र पिउनुपर्छ
- पानी धमिलो भएमा पानीलाई थिग्राएर छानेर मात्र उमाल्नुपर्छ

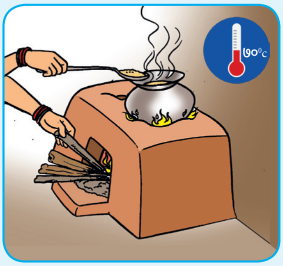
फिल्टर:

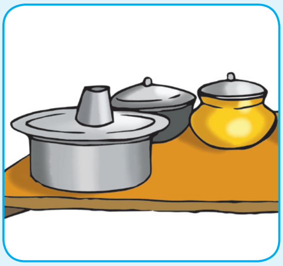
- **क्याण्डल फिल्टर:** यस फिल्टरले धमिलोपना र केही मात्रामा किटाणु हटाउँछ
- **कोलाइडल फिल्टर:** यस फिल्टरको क्याण्डलमा चाँदी लेपन गरिएको हुन्छ जसले सूक्ष्म जिवाणुलाई नष्ट गर्छ
- **कञ्चन आर्सेनिक फिल्टर:** यसले पानीमा भएको आर्सेनिकको साथै धमिलोपना, सूक्ष्म जीवाणु र आइरन समेत हटाउँछ

क्याण्डल फिल्टर **कोलाइडल फिल्टर** **कञ्चन आर्सेनिक फिल्टर**

२.२ खानाको सरसफाइ:

- बासी, झिङ्गा भन्किएको र सडेगलेका खानेकुराहरू खानुहुँदैन
- खानेकुरा र पिउने कुरामा झिङ्गा भन्किन नदिनको लागि, छोपेर राख्नुपर्छ
- राम्ररी पाकेको खाना खानुपर्छ । खानालाई राम्ररी पकाउनुपर्छ र तातो छँदा नै खाइहाल्नुपर्छ
- खाना पकाएपछि भाँडा राम्ररी माझ्ने/धुने गर्नुपर्छ
- फलफूललाई सफा पानीले धोएर मात्र खानुपर्छ । सम्भव छ भने फलफूल ताछेर खानुपर्छ
- तरकारी काँचै खानुहुँदैन
- बाटोमा बेचिएका खाना र पेय पदार्थ हत्तपत्त खानुहुँदैन





३ सरसफाइ:

३.१ चर्पीको प्रयोग:

जथाभावी दिसापिसाब गर्नाले त्यहीं झिङ्गा भन्किन्छ । झाडापखाला लाग्ने किटाणु दिसामा पाइन्छन् । दिसामा गएर बसेको झिङ्गा पछि गएर खानामा बस्छ । यस्तो खाना खाँदा झाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छ । त्यसैले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ:

- जथाभावी खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नुहुँदैन । चर्पीमा मात्र दिशा पिसाब गर्नुपर्छ । अस्थायी शिविरमा बसिरहनुभएकोहरूले उपलब्ध चर्पीमा मात्र दिशापिसाब गर्नुपर्छ

- यदि चर्पी उपलव्ध नभएमा तोकिएको ठाउँमा खाडल खनेर दिसापिसाबलाई खाडलमा पुरिदिनुपर्छ । यस्तो खाडल घर र पानीको स्रोतबाट टाढा हुनुपर्छ

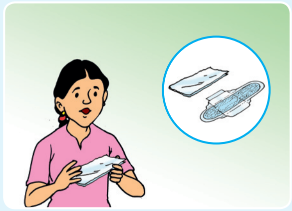
- शिशु/बालबालिकाको दिसा पिसाबलाई पनि चर्पीमा हाल्नुपर्छ वा खाडल खनेर त्यसमा हाली माटोले पुरिदिनुपर्छ
- चर्पी संधै सफा राख्नुपर्छ

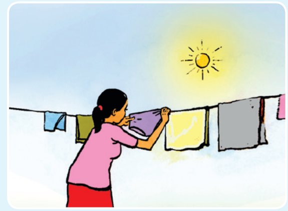
३.२ वातावरणीय सरसफाइ:

- घर वरिपरि सफा राख्नुपर्छ । फोहर पानी जम्न दिनुहुँदैन
- फोहरलाई तोकिएको ठाउँमा वा फोहर फाल्ने भाँडोमा मात्र फाल्ने गर्नुपर्छ
- घरमा पनि कुहिने र नकुहिने वस्तुहरूलाई छुट्टाएर राख्नुपर्छ । कुहिने वस्तुहरूलाई खाल्डो खनेर पुर्नुपर्छ । शहरी क्षेत्रहरूमा नगरपालिका वा फोहर उठाउने संस्थाहरूले तोकिदिएको ठाउँमा फोहर फाल्नुपर्छ

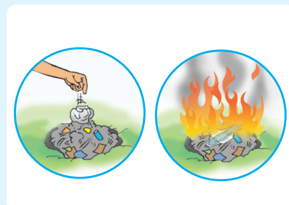
३.३ महिनावारी भएको समयमा गर्नुपर्ने सरसफाइः

- महिनावारी भएको बेलामा हामीले सरसफाइमा विषेश ध्यान दिनु पर्दछ
- सफा नरम कपडा वा सेनिटरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ





- कपडा वा सेनिटरी प्याड समय समयमा फेर्नु पर्छ
- प्रयोग गरेको कपडा राम्ररी साबुन पानीले सफा गरी घाममा सुकाउनु पर्छ



- प्रयोग गरेको सेनिटरी प्याडलाई पुन प्रयोग गर्नु हुदैन
- यसलाई कागजमा पोको पारी फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्नु पर्छ वा जलाउनुपर्छ

- महिनावारी सामान्य शारीरिक प्रकृया हो । यस्तो बेलामा पनि किशोरी तथा महिलाहरूलाई परिवारसँगै राख्नुपर्छ

३.४ हात धुनेः

- दिसापिसाब गरेपछि, बच्चाको दिसा सफा गरेपछि, फोहर कुरा छोएपछि, खाना खानु र खुवाउनुअघि, बिरामीहरूको उपचार गर्दा उनीहरूलाई छोएपछि साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुनुपर्छ

४ स्वास्थ्यः

४.१ झाडापखालाः

सरसफाइको कमी वा दूषित पानी र खानेकुरामा किटाणुको सङ्क्रमणका कारणहरूले गर्दा झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउँ, जण्डिस जस्ता रोगहरू लाग्न सक्छ ।

झाडापखालाका लक्षणहरूः

- बारम्बार पातलो दिसा हुने
- बान्ता हुने
- पेट कटक्क काट्ने
- ज्वरो आउने
- शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने आदि

जलवियोजनः

पखाला लाग्दा शरीरबाट प्रशस्त पानी, नून र शक्ति खेर गई शरीर सुख्खा हुने अवस्थालाई जलवियोजन भनिन्छ । शरीरबाट खेर गएको पानी, नून र शक्तिको तत्कालै आपूर्ति गर्नुपर्छ नत्र जलवियोजन भई शिशु मर्न पनि सक्छ ।

रोगको पहिचान र उपचारः

- बारम्बार पातलो दिसा भएमा, बान्ता भएमा, पेट कटक्क काटेमा, ज्वरो आएमा, शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने आदि भएमा प्रशस्त झोलिलो खानेकुराहरू तथा पुर्नःजलीय झोल पिउनुपर्छ । उपलब्ध भएमा नजीकको स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार बालबालिकालाई जिङ्क चक्की खुवाउनुपर्छ
- जिङ्क चक्की खानाले पखालाको पटकमा कमी आउँछ, रोगसँग लड्ने शक्तिको विकास गराउँछ, झोल पदार्थ आन्द्राबाट छिटो सोस्न मद्दत गर्छ र रोग छिटो निको हुन्छ । सिकिस्त हुनबाट बचाई मृत्युदरमा कमी ल्याउँछ ।

- झाडापखाला लागेमा साविकको खाना खुवाइराख्नुपर्छ । बिरामी हुँदा भएको कमजोरीबाट तङ्गरिनको लागि र कम हुन गएको पोषणको परिपूर्ति गर्नका लागि अरु बेला भन्दा बढी खानेकुरा दिनुपर्छ

- बालबालिकालाई झाडापखाला लागेमा अरु बेला भन्दा बढी आमाको दूध चुसाइरहनुपर्छ । आमाको दूधले शिशुको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउनुका साथै विभिन्न किसिमका सङ्क्रमणबाट पनि बचाउने भएकाले शिशुलाई साविकभन्दा बढी मात्रामा आमाको दूध खुवाउनुपर्छ ।

- स्थानीय रुपमा उपलब्ध हुने पोषणयुक्त खानाहरू खानुपर्छ ।
- तुरुन्त नजीकको स्वास्थ्य संस्था, डाक्टर वा क्लिनिमा सम्पर्क राख्नुपर्ने अवस्थाहरू:

क.तारन्तार पातलो दिसा भएमा, दिसामा रगत देखिएमा, बिरामीको आँखा गडेमा, तिर्खा लाग्ने तर पानी पिउन नसक्ने भएमा, पेटको छाला तानेर छोड्दा बिस्तारै फर्केमा, शिशु सुस्त भएमा वा मूर्छा परेमा, तारन्तार बान्ता भइरहेमा, ज्वरो आएमा

ख. शिशुलाई २४ घण्टासम्म दिनको ३ पटक भन्दा बढी दिसा लागेमा

ग. ठूला मानिसहरूलाई ३ दिनसम्म ३ पटक भन्दा बढी दिसा लागेमा

पुर्नःजलीय झोल तयार गर्ने तरिकाः

- एक लिटर वा सो बराबरको ६ चिया गिलासभरि शुद्धिकरण गरेको पानीमा एक प्याकेट पुर्नःजलीय झोल बनाउने धुलो हालेर सफा चम्चाले राम्ररी घोल्ने

- २४ घण्टाभित्रमा बनाएको पुर्नःजलीय झोल प्रयोग गरिसक्नुपर्छ । बाँकी भए फालिदिनुपर्छ
- पुर्नःजलीय झोल नजीकको स्वास्थ्य स्वयम् सेविका/स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क पाइन्छ

४.२ निमोनिया:

बाहिर शिविरमा बस्दा भर्खर जन्मेका नवजात शिशु बालबालिका र बुढाबुढीलाई निमोनिया लाग्ने डर हुन्छ ।

निमोनियाका लक्षणहरू:

- छिटो छिटो श्वास फेर्ने
- कोखा हान्ने
- धेरै ज्वरो आउने
- खोकी लागिरहने

निमोनियाबाट बच्ने उपायहरू:

- शिशुलाई न्यानो पारी राख्ने
- शिशुलाई निमोनिया विरुद्ध खोप लगाउने
- धुलो धुँवाबाट बचाउने

निमोनियाका लक्षणहरू देखा परेमा:

- शिशुलाई आमाको दूध खुवाइराख्ने
- बिरामीलाई न्यानो पारी राख्ने
- धुलो धुँवाबाट बचाउने
- तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्ने वा बिरामीलाई स्वास्थ्य संस्थामा लग्ने
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार उपचार गराउने

४.३ लामखुट्टेको टोकाइबाट हुने रोगहरू:

- घर बाहिर खुला ठाउँमा बस्दा लामखुट्टेले टोक्न सक्छ र मलेरिया, डेङ्गु, जापानिज इन्सेफलाइटिस हुन सक्छ

- बाढी पहिरो, भूकम्प र भारी वर्षात्को कारणले यो रोगको सङ्क्रमण फैलनसक्ने सम्भावना झन् बढेर जाने गर्छ

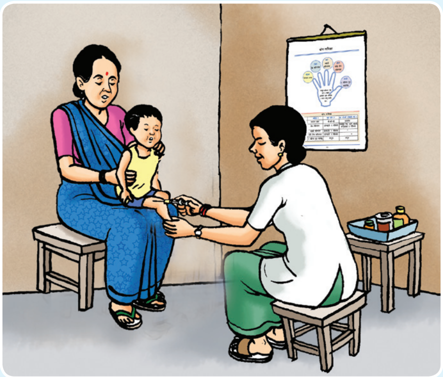
- मलेरिया वा डेङ्गु लागे नलागेको पत्ता लगाउन रगत जाँच गराउनुपर्छ

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नका लागि:

- लामो बाहुला भएको कपडा लगाउने
- झूल उपलब्ध छ भने झूलभित्र सुत्ने अथवा लामखुट्टे धपाउने धूप तथा औषधि प्रयोग गर्ने
- यदि कसैलाई मलेरिया वा डेङ्गु, जापानिज इन्सेफलाइटिस भएको शंका लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त लैजाने

४.४ दादुरा:

हालै देशमा गएको भूकम्पपछि धेरै मानिसहरू विस्थापित भई अस्थायी शिविरहरूमा बसिरहेका छन् । घरमै बसेका परिवारहरूमा पनि धेरै बालबालिकाहरू एकै ठाउँमा बसेका हुन सक्छन् । बालबालिकाले दादुराको खोप नलगाएको हुन सक्छन् । दादुराको खोप नलगाएका बालबालिकामा दादुराको सङ्क्रमण चाँडै फैलन सक्ने सम्भावना हुन्छ र प्रकोप हुन सक्छ । दादुराको प्रकोप नहोस् भनेर स्वास्थ्य



मन्त्रालयले भूकम्प प्रभावित जिल्लाहरूमा दादुरा/रुबेला खोप अभियान गर्ने गर्छ । बालबालिकालाई दादुरा/रुबेला खोप अभियानमा खोप लगाउनुपर्छ । यदि बालबालिकाहरूको शरीरमा बिमिराहरू देखिएमा तथा ज्वरो आएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ र बिरामीलाई सकेसम्म अरु बालबालिकाको नजीकमा राख्नुहुँदैन ।

४.५ क्षयरोग:

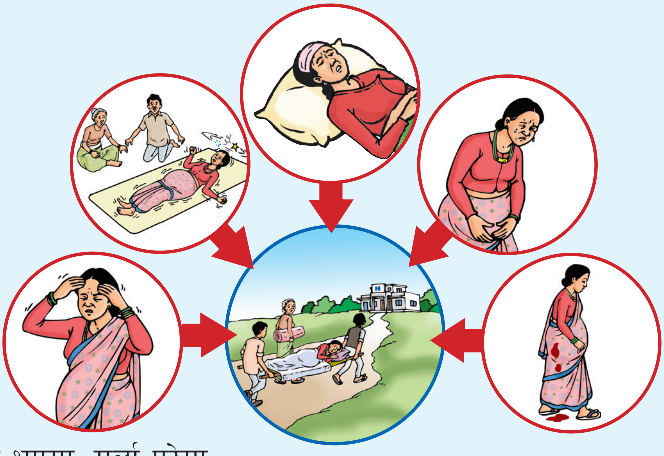
- क्षयरोगका औषधि खाइरहेका बिरामीहरूले आपतकालिन अवस्थामा पनि स्वास्थ्यकर्मीले दिएको सल्लाह अनुसार नियमित औषधि खानुपर्छ
- क्षयरोग लागेको बिरामीलाई ज्वरो आउने, थकाइ लाग्ने, छाति दुख्ने, वजन कम हुने र खकारमा रगत आउने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन्
- क्षयरोग लागेको बिरामीले सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ, प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ, भींडभाडमा जानुहुँदैन । बिरामीहरूले खोक्दा र हाँच्छिउ गर्दा नाक मुख छोप्नुपर्छ र जथाभावी थुक्नु हुँदैन

४.६ रुघाखोकी:

- रुघाखोकी लाग्दा धेरै ज्वरो आउने, जीउ दुख्ने, टाउको दुख्ने,घाँटी दुख्ने जस्ता लक्षण देखापर्छन् । अक्सर १ -२ हप्तामा बिरामी आफै ठीक हुन्छन् । साना बालबालिका, बुढाबुढीलाई र अन्य रोग लागेका मानिसहरूको अवस्था जटिल हुनसक्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने, हाँच्छिउ गर्दा नाक मुख छोप्ने, र जथाभावी नथुक्ने जस्ता व्यवहार अपनाउनाले रुघाखोकीबाट बच्न सकिन्छ ।

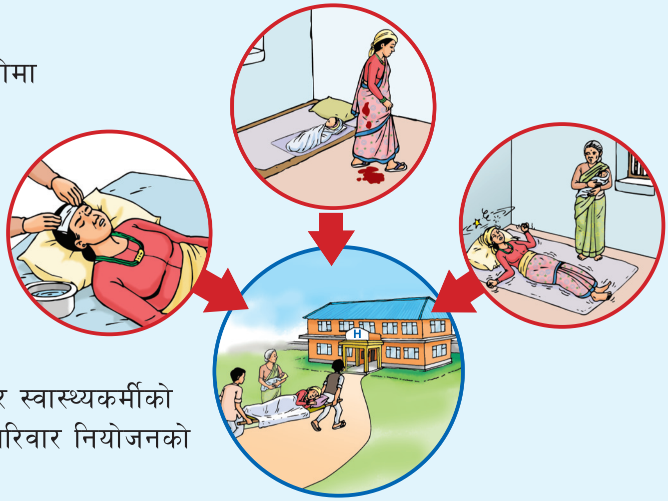
४.७ गर्भवती स्याहार:

- गर्भवती महिलाहरूलाई चारपटकसम्म स्वास्थ्य जाँचको आवश्यकता पर्ने भएकाले शिविरमा अथवा नजिकका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा त्यस्ता सुविधाहरू उपलब्ध भए नियमित जाँच गराउनुपर्छ
- गर्भवती भएको ३ महीना पूरा भएदेखि र सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म महिलाहरूले आइरन चक्की र फोलिक एसिड खानुपर्छ
- भूकम्पपछि शिविर र घरमा पनि खानाको अलि अभाव हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा गर्भवती महिलाहरूलाई अरुलाई भन्दा बढी र सम्भव भएसम्म स्थानीय रुपमा उपलब्ध पोषिलो खाना खान दिनुपर्छ र सकेसम्म आराम गर्न दिनुपर्छ
- गर्भवती महिलाहरूले सरसफाइमा पनि ध्यान दिनुपर्छ
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट मात्र प्रसूति गराउनुपर्छ
- गर्भवती महिलाहरूमा निम्न लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ :
  - योनिबाट अलिकति पनि रगत बगेमा
  - ८ घण्टाभन्दा बढी प्रसव व्यथा लागेमा
  - धेरै ज्वरो आएमा
  - टाउको दुखेमा, आँखा तिर्मिराउने भएमा, मूर्छा परेमा



४.८ सुत्केरी स्याहार:

सुत्केरी महिलाहरूलाई थप खाना र आरामको आवश्यकता पर्छ। भूकम्पपछि शिविर र घरमा पनि खानाको अलि अभाव हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा सुत्केरी महिलाहरूलाई अरुलाई भन्दा बढी र सम्भव भएसम्म स्थानीय रुपमा उपलव्ध पोषिलो खाना खाना खान दिनुपर्छ र सकेसम्म आराम गर्न दिनुपर्छ। सुत्केरी महिलाहरूमा यस्ता खतराका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छः



- योनिबाट धेरै रगत बगेमा
- धेरै ज्वरो आएमा
- आँखा तिर्मिराउने भएमा, मूर्छा परेमा

सुत्केरी महिला र उनको श्रीमान्ले परिवार नियोजन बारे पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार उचित परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुपर्छ।

४.९ नवजात शिशु स्याहार :

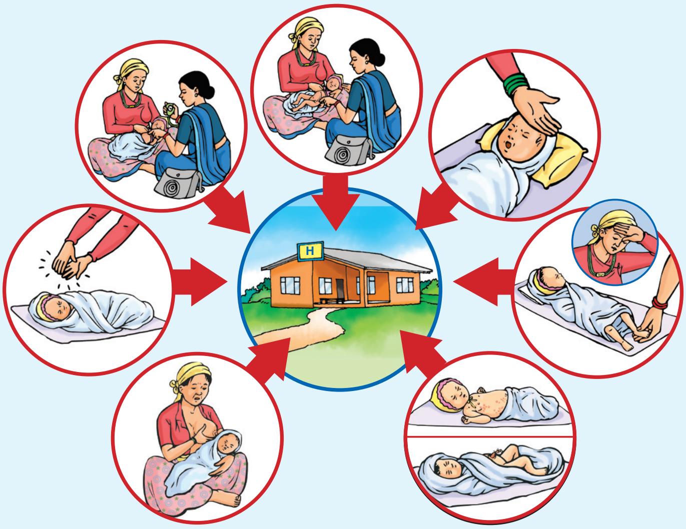
नवजात शिशुहरूको विशेष हेरचाह गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई न्यानो पारी राख्नुपर्छ र संक्रमणबाट बचाउनुपर्छ

- नवजात शिशु जन्मिएको २४ घण्टापछि मात्र नुहाइदिनुपर्छ
- नवजात शिशुलाई न्यानो पारी आमासँगै टाँसेर राख्नुपर्छ
- नवजात शिशु जन्मिएको एक घण्टाभित्रमै आमाको दूध चुसाउनुपर्छ र ६ महीनासम्म आमाको दूध बाहेक अन्य कुनै थप खाना दिनुहुँदैन र पानी समेत खुवाउनुपर्दैन

- नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउन नाभी काटेपछि तुरुन्त नाभी मलम लगाइदिनुपर्छ। नाभी मलमको लागि स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य स्वयम् सेविकासँग सम्पर्क राख्नुपर्छ
- शिशुलाई छुनुअघि हरेक पटक साबुन पानीले हात धुनुपर्छ

नवजात शिशुमा यस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ:

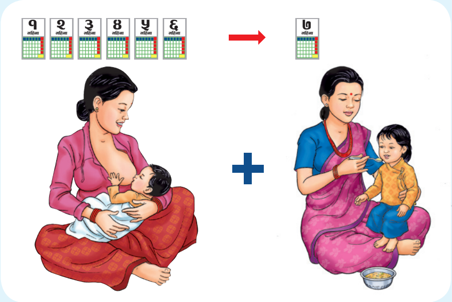
- नवजात शिशुको शरीर धेरै चिसो वा धेरै तातो भएमा
- नवजात शिशुलाई सास फेर्न गाऱ्हो भएमा वा छिटोछिटो सास फेरेमा
- नवजात शिशुले आमाको दूध चुस्न नसकेमा
- सुस्त देखिएमा
- जिउमा पीप भरिएका फोकाहरू देखिएमा



५ पोषण:

- नवजात शिशु जन्मेको १ घण्टाभित्रमा उसलाई आमाको दूध चुसाउनुपर्छ र ६ महीनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ। अन्य खानेकुरा खुवाउनुपर्दैन। शिशुलाई अवश्यक पानी आमाको दूधमा नै हुने भएकोले पानी पनि खुवाउनु पर्दैन

- आमाको दूधमा शिशुलाई चाहिने सबै पौष्टिक तत्व हुन्छ र उसलाई रोग लाग्नबाट पनि बचाउँछ
- शिशु बिरामी भएको बेलामा उसलाई साविक भन्दा धेरै पटक आमाको दूध खुवाउनुपर्छ

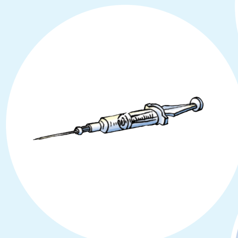


- भूकम्पको कारण आमालाई तनाव भई, आफ्नो दूध कम भएको जस्तो लाग्न सक्छ । यस्तो बेलामा आमाले शिशुलाई जति धेरै दूध चुसायो त्यति नै धेरै दूध आउँछ । यसले आमाको तनाव केही कम गर्न समेत मद्दत पुग्छ
- आमाको दुध खाएको शिशुहरू भन्दा बट्टाको वा अरु तयारी धूलो दूध खाएका शिशुहरू १४ गुणा सम्म बढी मृत्युको जोखिममा हुन्छन् । बट्टाको धूलो दूधमा रोगसंग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरू कम हुने र तयारी गर्ने सिलसिलामा दूषित पानी वा सरसफाइको कमीले झाडापखाला साथै अन्य संक्रमण हुन सक्ने भएकाले शिशुको मृत्यु पनि हुनसक्छ
- यदि शिशुले आमाको दूध चुस्न नसक्ने वा खाना खान नसक्ने भएमा, चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र बट्टाको धूलो दूध वा अन्य दूध खुवाउन सकिन्छ
- शिशु ६ महीना पूरा भएपछि थप आहार खुवाउन शुरु गर्नुपर्छ
- ६ महीनादेखि २ वर्षसम्म शिशुहरूलाई अन्य खानेकुराको साथै आमाको दूध पनि खुवाइराख्नुपर्छ । शिशुको पेट सानो हुने हुनाले उसलाई थोरै थोरै तर पटक पटक खाना खुवाउनुपर्छ । शिशुलाई सम्भव भएसम्म जाउलो, लिटो र स्थानीय रुपमा पाइने फलफूल, हरियो सागपात, दूध अण्डा जस्ता पोषिलो र नरम खाना खुवाउनुपर्छ
- भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालयले ६ महीना पुगेका ५ वर्षमुनि बालबालिकाका लागि बहु-सुक्ष्म पोषक तत्व (जस्तै बालभिटा) वितरण

गरिरहेकोछ । बहु-सुक्ष्म पोषक तत्व खानामा मिसाएर शिशुलाई खुवाउनुपर्छ । यो महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क पाइन्छ । बहु-सुक्ष्म पोषक तत्व कसरी खुवाउने भन्ने कुरा पनि स्वास्थ्य स्वयम् सेविका वा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुपर्छ

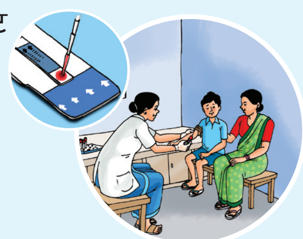
- ज्यादै कुपोषित बालबालिकालाई उपाचरको लागि नजीकको स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा लानुपर्छ र स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार तयारी उपचारात्मक खाना खुवाउनुपर्छ । यस्तो खानाको लागि नजीकको स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गनुपर्छ

६ एच आइ भीः



- एच. आई. भी. भनेको कुनै रोग नभई संक्रमण मात्र हो । एच आई भी जीवाणु मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गरेपछि यसले मानिसको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई कमजोर बनाउँदै लैजान्छ ।

- एच आई भी, असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट, एच आई भी संक्रमित रगत वा रगतजन्य पदार्थबाट, संक्रमित सूईको प्रयोगबाट र आमाबाट बच्चामा - गर्भावस्थामा, बच्चा जन्माउने क्रममा र आमाको दूध खुवाउने क्रममा सर्न सक्छ । यी माध्यमहरूबाट बाहेक अरु कुनै तरिकाबाट पनि एच आई भी सर्दैन
- एच आई भी संक्रमित महिलाबाट जन्म लिएका सबै शिशुहरूको एच आई भी जाँच गराउनुपर्छ



- एच आई भी को लागि औषधि खाइरहेका मानिसहरूले औषधि नियमित खाइरहनुपर्छ

- एच आई भी संक्रमित वा प्रभावित व्यक्ति वा परिवारलाई अपहेलना वा भेदभाव गर्नु हुदैन

७ महिला, किशोरकिशोरी तथा बालबालिकाको सुरक्षा:

भूकम्पपछि घर भत्केको कारण धेरै बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरू अस्थायी शिविरमा बसिरहेका हुन्छन् । यस्तो बेलामा बालबालिका, किशोरकिशोरीहरू तथा महिलाको बेचबिखन हुने र उनीहरूमाथि बलात्कार लगायतका यौन दुर्व्यवहार र हिंसा हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । यस्ता हिंसा चिनेकै व्यक्तिबाट पनि हुन सक्छ । त्यसैले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूको सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ र अभिभावकहरूले उनीहरूमाथि आफ्नो निगरानी राख्नुपर्छ । अभिभावकहरूले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छः

- बालबालिकालाई एक्लै शिविरमा छोड्न हुँदैन, सकेसम्म सधैं समूहमा राख्नुपर्छ । राति बालबालिकालाई आफूसँगै कोठा वा टेन्टमा राख्नुपर्छ
- बालबालिका तथा किशोरीहरूलाई नयाँ र सुनसान ठाउँमा र राति अँध्यारोमा एक्लै पठाउनुहुँदैन
- राहत दिने बहानामा आएका अपरिचित व्यक्तिसंग बालबालिका, किशोरकिशोरीहरूलाई कतै एक्लै पठाउनुहुँदैनु
- बालबालिका र किशोरकिशोरीका साथै आफू पनि भूकम्पले भत्किएका घर र अन्य संरचना नजीक जानुहुँदैन
- भूकम्पको डरले भाग्ने क्रममा वा पछि भत्केका संरचनाबाट सामान पन्छाउँदा वा अन्य कारणवश कतिपय मानिसलाई चोटपटक लागेको हुन सक्छ । यस्तो भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था गई टिटानस विरुद्धको सूइ लगाउनुपर्छ

- घरमा प्रहरी वा अन्य कार्यालयका नाममा अपरिचित व्यक्तिहरू आएर लुटपाट गर्ने सम्भावना हुने भएकोले यस्ता व्यक्तिहरूसँग सजग हुनुपर्छ
- अपरिचित र शंकास्पद व्यक्ति माथि नजर राख्नुपर्छ । कुनै शंकास्पद व्यवहार देखिएमा तुरुन्त नजीकको सुरक्षा निकायलाई/प्रहरीलाई खबर गर्नुपर्छ
- कुनै नयाँ व्यक्तिले आफूमाथि बढी अनावश्यक रुपमा उदारता वा माया देखाएमा वा सहयोग गर्न खोजेमा सतर्क हुनुपर्छ । बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई कसैले यस्तो व्यवहार देखाएमा आफ्ना अभिभावक वा परिवारका व्यक्तिलाई भन्न सिकाउनुपर्छ

- कसैले विना कारण जीउमा छुने, जिस्काउने गरेमा त्यसको विरोध गनुपर्छ र आफ्नो परिवार वा अभिभावकलाई तुरुन्त भन्नुपर्छ
- विपद्को बेला कसैले लोभ लालच देखाएर बसाइ सराइ गर्ने वा काममा लगाइदिने लोभ देखाएमा सतर्क हुनुपर्छ । पूर्ण जानकारी नलिकन सजिलै अरुको विश्वास गर्नुहुँदैन
- यदि कुनै महिला तथा बालबालिका बेचबिखान तथा ओसरपसारको जोखिममा रहेको शंका लागेमा नजिकको प्रहरीलाई, अथवा नजिकको महिला तथा बालबालिका कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुपर्छ

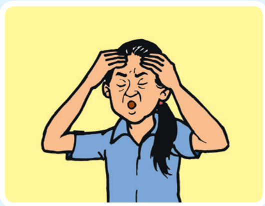
बालबालिकाको आपत्कालिन उद्दार सहयोगका लागि बालहेल्पलाइनको पैसा नलाग्ने फोन नं १०९८ (दश नौ आठ) र बालबालिका खोजतलास समन्वय केन्द्रको फोन नं १०४ वा नेपाल प्रहरीलाई फोन नं १०० मा सम्पर्क गरौं ।

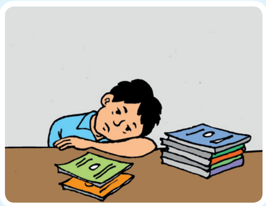
७. १ अपाङ्गता भएका मानिसहरूको हेरविचार:

- विपद्को बेलामा अपाङ्गता भएका मानिसहरूको सुरक्षामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । उनीहरूलाई आफै सुरक्षित स्थानमा पुग्न गाह्रो हुन सक्छ । भूकम्प आउँदा उनीहरूलाई सुरक्षित स्थानमा लान सबैले सहयोग गर्नुपर्छ
- उनीहरूको खानपिन, स्वास्थ्य, संरक्षणमा ध्यानदिनुपर्छ

७.२ तनाव:

भूकम्पपछि बालबालिका, किशोरी तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई तनाव हुनु स्वभाविक हो । तनाव भएमा निम्न लक्षणहरू देखा पर्नसक्छ:





- घटनाको बारम्बार झझल्को आइरहने
- अत्याधिक तर्सिरहने
- रिसाइ रहने
- झर्को लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- निन्द्रा नलाग्ने वा निन्द्रामा तर्सिने
- चिन्ता लागिरहने
- बोलचाल नगरी चूप लागेर बसिरहने
- टोलाइरहने

भूकम्प प्रभावित मानिसहरूमा तनाव वा मनोसामाजिक समस्या देखा परेमाः

- यदि बालबालिका, किशोरकिशोरी र परिवारका अन्य सदस्यमा यस्ता मनोसामाजिक तनावका लक्षणहरू देखा परेमा उनीहरूको कुरा सुनिदिनुपर्छ
- उनीहरूसँग कुरा गर्नुपर्छ
- ढाडस दिनुपर्छ
- बालबालिकालाई खेल्न र अरुसँग घुलमिल हुनदिनुपर्छ
- सकेसम्म बालबालिकाका अगाडि रुने, कराउने र आत्तिने गर्नुहुदैन

८ शिक्षालाई निरन्तरताः

भूकम्पपछि बालबालिकाकालाई पुन आफ्नो सहज दिनचर्यामा फर्कन र सामान्य जीवन सुचारु सहयोग गर्नका लागि बाल मैत्री स्थलमा आउन वा विद्यालय जान प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। बाल मैत्री स्थल र विद्यालयमा छँदा बालबालिकालाई सुरक्षित महसूस हुन्छ र साथीहरू र सहजकर्ताहरूसँग समय बिताउनाले उनीहरूले महसूस गरिहेका तनाव कम गर्न र दिनचर्यामा फर्कन सहयोग हुन्छ। बालबालिकालाई खेल्न, सृजानात्मक काम गर्न, खेलकूद गर्नमा ध्यान दिन लगाउनुपर्छ।

८.१ बालबालिकाको लागि सुरक्षित स्थान

- शिक्षा विभाग (जिल्ला शिक्षा कार्यालय) बाट खटिएका प्राविधिकद्धारा मूल्याङ्कन गरिएका नभत्किएका विद्यालय बालबालिकाका लागि सुरक्षित स्थान हुन्छन्
- भत्किएका विद्यालय बाहिर खाली ठाउँमा बनाइएका अस्थायी सिकाइ स्थान पनि बालबालिकाका लागि सुरक्षित स्थान हुन्छन्

- विद्यालय जाँदा बालबालिकाले सामान्य जीवन तथा दिनचर्यामा फर्कन मद्दत मिल्छ, जसले उनीहरूलाई सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ

- विद्यालय जाँदा बालबालिकाले साथीहरूसँग खेल्न तथा रमाइलो गर्न सक्छन्

- शिक्षकहरूले बालबालिकालाई सहयोग गर्न सक्छन्, तथा भूकम्पका बारेमा बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन्

- शिक्षकहरूले बालबालिकालाई स्वस्थ तथा सुरक्षित रहन मूल सन्देशहरू दिन सक्छन्

८.२ बालबालिकाको शिक्षा सुचारु राख्न समुदायको सहयोगः

- शिक्षा विभाग (जिल्ला शिक्षा कार्यालय) बाट तालिम प्राप्त (समुदाय) प्रतिनिधिले प्रभावित विद्यालय सुरक्षित भए नभएको छुट्याउन मद्दत गर्न सक्छन् । यस्ता प्राविधिकहरू समुदायमा आउँदा उनीहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ

- यदि विद्यालय भत्किएको छ भने समुदायले विद्यालयको व्यवस्थापन समितिलाई अस्थायी सिकाइ स्थानको लागि उपयुक्त स्थान खोज्न मद्दत गर्नुपर्छ

- समुदायले भत्किएका विद्यालयको सरसफाइमा मद्दत गर्नुपर्छ
- अस्थायी सिकाइ स्थान तथा कक्षाकोठामा कक्षा सञ्चालन गर्नमा समुदायले सहयोग गर्नुपर्छ
- विद्यालयलाई आश्रय स्थलको रुपमा प्रयोग गरिरहेको भएमा समुदायले घर फर्किदा वा अन्य आश्रय स्थल पाएपछि विद्यालयको सरसफाइ गरेर पहिले जस्तैको अवस्थामा छाडिदिएर मात्र फर्कनुपर्छ

- विद्यालयले हामीलाई सुरक्षा दिए, अब हामीले विद्यालयलाई सुरक्षा दिनुपर्छ

रेडियो कार्यक्रम

भन्दै सुन्दै

हाम्रा कुरा हाम्रै लागि

(युनिसेफ नेपाल र रेडियो नेपालको सहकार्य)

रेडियो नेपालमा प्रत्येक दिन :

- बिहान ८:३० देखि ८:५५ बजेसम्म
- दिउँसो १:०५ देखि २:०० बजेसम्म
- बेलुका ५:१० देखि ५:३० बजेसम्म
- राति ९:१५ देखि १०:०० बजेसम्म

सहभागिताका लागि प्रसारण समयमा फोन गर्नुहोस्

०१–४२११७३६ र ०१–४२११७२१

तपाईंको सहयोग तथा सहभागितामा मनोसामाजिक परामर्श, भूकम्प प्रभावित समुदायबीच सूचना आदान प्रदान र लाभदायक अर्न्तक्रिया कार्यक्रम

मिडियमवेभ ५७६ किलोहर्ज सुर्खेत; ८१० किलोहर्ज दिपायल; ७९२ किलोहर्ज काठमाण्डु; ६८४ किलोहर्ज पोखरा; ६४८ किलोहर्ज धरान धनकुटा; ११४३ किलोहर्ज बर्दिबास; र एफएम ९८, १०० र १०३ मेगाहर्जमा देशै भरि सुन्न सकिन्छ ।

www.radionepal.gov.np मा पनि लग अन गरेर सुन्न सकिन्छ ।

Email: bhandaisundai@gmail.com, PO Box: 634, Kathmandu

थप सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरे वा नगरेको हामीलाई आफ्नो मोबाइलको message बक्समा गई CASH टाईप गरी ३३४४ मा अवश्य पठाउनु होला ।