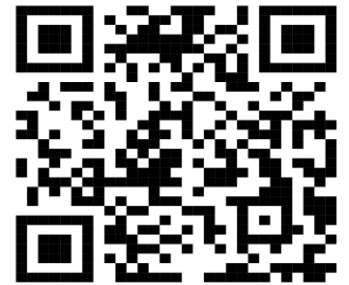




कोशी प्रदेश
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय, ओखलढुङ्गा
नेपाल
मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन



आ.व.: २०८३/८४

वर्ष: दोस्रो

अंक: ३

महिना : श्रावण

प्रकाशित मिति: २०८३/०५/०९

1

खोपको सूक्ष्म योजना तयारीमा सहजीकरण

स्वास्थ्य कार्यालय, ओखलढुङ्गाको आयोजनामा खोपको सूक्ष्म योजना (Micro Planning) तयारीमा सहजीकरण गरिएको छ। मोलुङ गाउँपालिका र मानेभञ्ज्याङ गाउँपालिकामा श्रावण ४ गतेदेखि ८ गतेसम्म तथा सुनकोशी गाउँपालिकामा श्रावण ११ गतेदेखि १५ गतेसम्म सम्बन्धित स्थानीय तहमा पुगेर खोप कार्यक्रमको सूक्ष्म योजना तयारीमा सहजीकरण गरिएको हो। कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालय ओखलढुङ्गाका कार्यालय प्रमुख तथा खोप फोकल पर्सनले सहजीकरण गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा सम्बन्धित स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा स्वास्थ्य संस्थाका इन्चार्जहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। खोप सेवाको पहुँच, लक्षित जनसंख्या, खोप केन्द्र, आवश्यक जनशक्ति तथा स्रोतसाधन लगायतका विषयमा छलफल गर्दै आगामी खोप कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित, प्रभावकारी र गुणस्तरीय बनाउन सूक्ष्म योजना तयारीमा सहजीकरण गरिएको थियो।



जिल्ला स्तरीय वार्षिक समीक्षा तथा कार्ययोजना तयारी गोष्ठी सम्पन्न

मिति २०८३ श्रावण २२ र २३ गते स्वास्थ्य कार्यालय, ओखलढुङ्गाको आयोजनामा आ.व. २०८२/८३ मा सञ्चालित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको जिल्ला स्तरीय वार्षिक समीक्षा तथा कार्ययोजना तयारी गोष्ठी सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिका रूपमा जिल्ला समन्वय समिति, ओखलढुङ्गाका उपप्रमुख श्री तारा देवी कार्की तथा प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्री टुबराज पोखरेलज्यूको गरिमामय उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा स्वास्थ्य निर्देशनालय, कोशी प्रदेशबाट सहजकर्ताका रूपमा स्मृति लुइटेलज्यूको सहभागिता रहेको थियो। साथै, जिल्लाका सम्पूर्ण स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा संयोजकज्यूहरू, जिल्ला अस्पताल, सामुदायिक अस्पताल, जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक आँखा केन्द्र तथा स्वास्थ्य बीमा सम्बन्धी प्रतिनिधिज्यूहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। गोष्ठीमा आ.व. २०८२/८३ मा सञ्चालित विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको प्रगति, उपलब्धि, चुनौती तथा सिकाइहरूको समीक्षा गर्दै आगामी आर्थिक वर्षमा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच, गुणस्तर तथा प्रभावकारिता अभिवृद्धि गर्न आवश्यक कार्ययोजना, रणनीति तथा प्रतिबद्धताहरूका सम्बन्धमा विस्तृत छलफल गरिएको थियो। साथै, समीक्षा तथा छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा आगामी आर्थिक वर्षमा स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूलाई थप प्रभावकारी, व्यवस्थित र परिणाममुखी रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक कार्ययोजना तथा प्रतिबद्धताहरू तय गरिएको छ। कार्यक्रमलाई सफल बनाउन आफ्नो अमूल्य समय, सुझाव, सहकार्य तथा सक्रिय सहभागिता प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण अतिथि, सहजकर्ता, स्वास्थ्यकर्मी, स्थानीय तह, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्था तथा सम्बन्धित सरोकारवाला निकायहरूप्रति स्वास्थ्य कार्यालय, ओखलढुङ्गा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछ।



स्वास्थ्य शिक्षा

स्तनपान सम्बन्धमा जान्ने पर्ने कुराहरू



शिशु जन्मने वित्तिकै नवजात शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्नु । यसो गर्नाले शिशुलाई न्यानो हुनुको साथै यसले बिगोती दूध आउनुमा मद्दत गर्दछ र बच्चाको बौद्धिक विकास पनि राम्रोसँग हुन्छ ।



अपरेसन गरेर शिशु जन्माएकी आमाले पनि अरुको सहयोगमा शिशुलाई जन्मेको १ घण्टामित्रै स्तनपान गराउन सकिन्छन् ।



आमाले शिशुलाई सही आसन र सही सम्पर्कमा राखेर स्तनपान गराएमा दूध आउन मद्दत पुग्छ ।



नवजात शिशुलाई दिउँसो र राती गरी कम्तिमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराऔं ।



- चलमलाउने/छटपटाउने गर्छ
- मुख ओ गरी टाउको यत्नाउला गर्ने थाल्छ
- जिब्रो घरीघरी भित्र बाहिर गर्ने थाल्छ
- अन्तिममा रुन्छ ।
- ओला या मुटो फुस्छ

शिशुले यी संकेतहरू देखाएमा दूध खान चाहेको भन्ने कुरा थाहा पाऔं ।



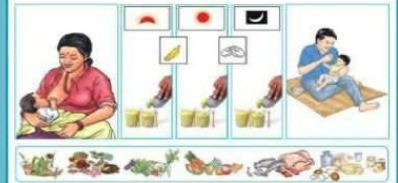
शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोष्टिक तत्व आमाको दूधमा पाईने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा भएसम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराऔं ।



शिशुले एक तर्फको स्तन पुरै चुसिसकेर आफै छोडेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउन लगाऔं ।



स्तनपान गराइरहेकी आमाले साबिक भन्दा दुई पटक थप पोषिलो खाना बिशेष गरेर आइरनयुक्त तथा पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरू, फलफुलका साथै ज्वानोको भोल जस्ता खानेकुरा खाऔं ।



शिशुलाई ६ महिना पूरा भएपछि थप पोषिलो र नरम खाना खुवाउनुको साथसाथै कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म स्तनपान पनि गराऔं ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

मनसुनसँगै विभिन्न रोगहरूको जोखिम बढ्ने गर्दछ। यसै सन्दर्भमा जापानी इन्सेफलाइटिस (JE) को जोखिमलाई विशेष ध्यान दिनुपर्ने समय हो।

जापानी इन्सेफलाइटिसले जुनसुकै उमेर समूहलाई असर गर्न सक्छ। विगतमा बालबालिकामा बढी देखिए पनि वयस्कहरूमा समेत संक्रमण देखिन सक्छ। विशेषगरी खोप नलिएका जनसंख्या JE को जोखिममा रहन्छन्।



JE सम्बन्धी सही र समयमै सूचना प्रवाह महत्वपूर्ण छ। सबै संक्रमित व्यक्तिमा स्पष्ट लक्षण देखिनैपर्छ भन्ने हुँदैन। ज्वरो, टाउको दुख्ने, वाकवाकी हुने, बेहोस हुने वा झट्का आउनेजस्ता लक्षणहरू JE मा देखिन सक्छन्। JE को उपचार तथा व्यवस्थापनका लागि स्वास्थ्य संस्थाबाट आवश्यक सेवा उपलब्ध छ। त्यसैले रोगसम्बन्धी सही सूचना प्रवाह र भ्रामक सन्देशको निराकरण जोखिम सञ्चारको महत्वपूर्ण पक्ष हो।

सुँगुर तथा हाँसपालन हुने क्षेत्रमा पनि जापानी इन्सेफलाइटिसको जोखिम देखिन सक्छ। यस्ता क्षेत्रमा लामखुट्टेको प्रजननका लागि अनुकूल वातावरण बन्न सक्ने भएकाले पशुपालन क्षेत्र तथा वरपरको वातावरणको सरसफाइ र उचित व्यवस्थापनमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ।



**जोखिमबारे जानकारी बनाउँ। सही सूचना साझा गरौं। समयमै स्वास्थ्य सेवा लिऔं।
जापानी इन्सेफलाइटिसको रोकथाममा सबै जुटाउँ।**



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेङ्गी रोग डेङ्गी भाइरसबाट
संक्रमित एडिज जातको
लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र
सर्दछ ।



थोरै मात्र पानी जम्मा भएको
भौडामा पनि यो लामखुट्टेले
फुल पार्दछ र यसको वृद्धि
विकास हुन्छ ।

डेङ्गीको लक्षणहरू: उच्च ज्वरो आउनु, जोर्नी र
मांशपेशीहरू, आँखाको गेडी र टाउको बेस्सरी
दुख्नु, शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु, वाक्वाकी
लाग्नु वा वान्ता हुनु आदी हुन् ।



डेङ्गीबाट बच्ने उपायहरू

एडिज जातको लामखुट्टेले दिनको
समयमा टोक्दछ । त्यसमाथि
पनि बिहान र साँझको समयमा
टोक्ने सम्भावना बढी भएकोले
सो समयमा थप सचेत हुने ।



आफ्नो घर वरिपरि, कार्यस्थल
र सार्वजनिक ठाउँहरूमा पानी
जम्न नदिने । पानी राख्ने
भौडालाई लामखुट्टे नछिर्ने गरि
राम्ररी छोपेर राख्ने ।



दिउँसो पनि लामखुट्टे
भगाउने धूप बाल्ने र
लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने
मलम लगाउने ।

घरको झ्याल ढोकामा
लामखुट्टे नछिर्ने जाली
हाल्ने ।



बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै
बेला भुल लगाएर मात्र सुत्ने ।



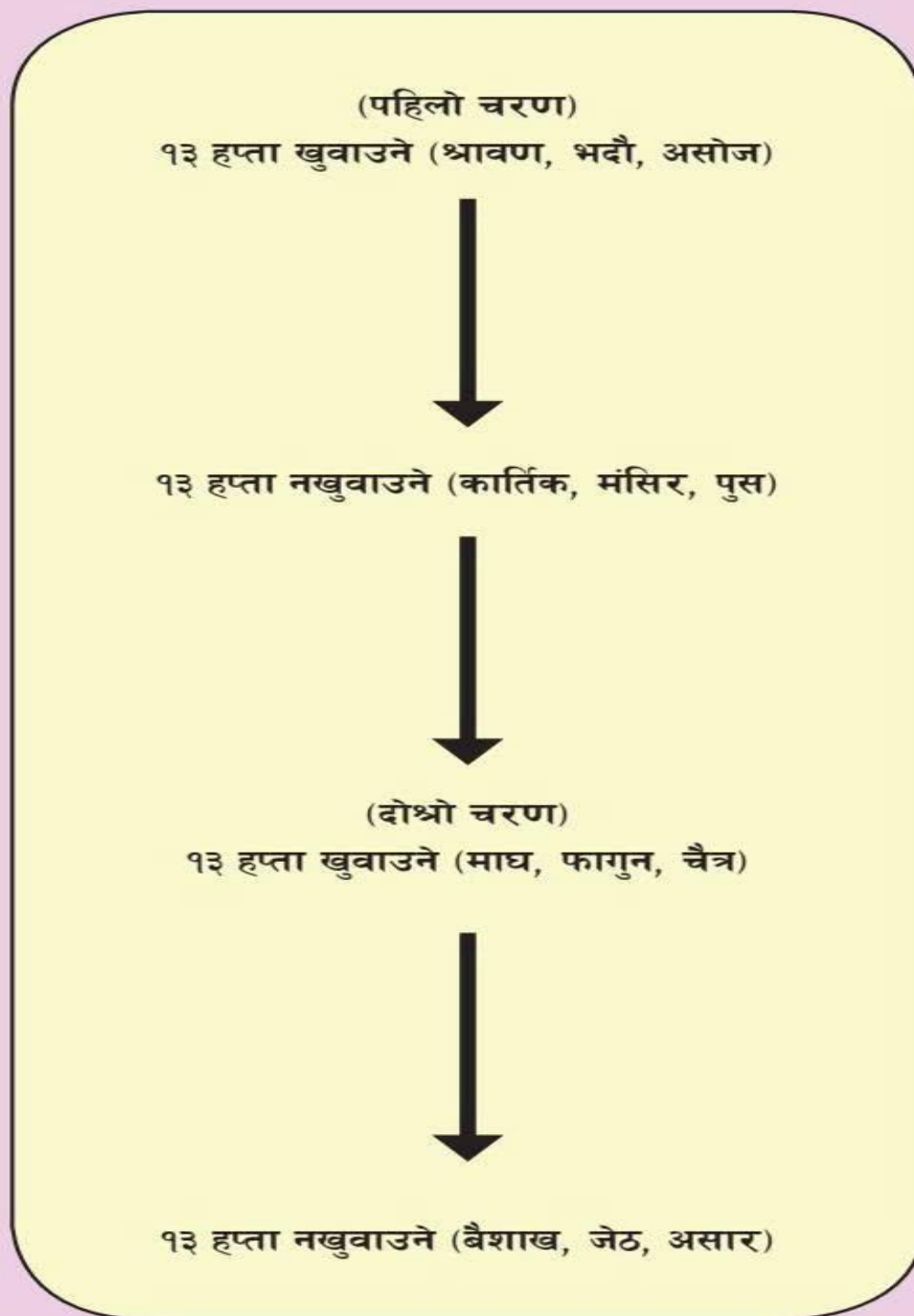
पूरै शरीर ढाक्ने लुगा
लगाउने ।

**लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरू
र पानी राख्ने भाडाहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।**



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

किशोरीहरूलाई आईरन फोलिक एसिड खुवाउने समय तालिका



किशोरीहरूलाई आईरन फोलिक एसिड वितरण प्रणाली

कति खुवाउने:	प्रतिहप्ता एक मात्रा (६० मि.ग्रा. आईरन र ४०० मा.ग्रा. फोलिक एसिड)
कसलाई खुवाउने:	१०-१९ वर्षका सबै किशोरीहरू (विद्यालय जाने तथा नजाने वा जान छोडेका सबै किशोरीहरूलाई)
खुवाउने अवधि र अन्तराल	१३ हप्ताको अन्तरालमा, हरेक हप्ता १ चक्कि गरी १३ हप्तासम्म खुवाउन (एक वर्षमा जम्मा २६ चक्कि खुवाउने)
कहाँ खुवाउने:	- विद्यालय जाने किशोरीहरूलाई विद्यालयमा - विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई समुदाय, वडा, तथा स्वास्थ्य संस्थामा
कसले खुवाउने:	- विद्यालयमा तोकिएको जिम्मेवार शिक्षकले - विद्यालय नजाने किशोरीहरूलाई महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मीले
कहिले खुवाउने:	विद्यालय तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको अनुकुलतानुसार सबै किशोरीहरूलाई समेटिने गरी हप्ताको कुनै एक दिन तय गर्ने र हरेक हप्ता त्यही दिन मात्र खुवाउने । उदाहरणको लागि यदि आईतबार खुवाउने हो भने सधैं आईतबार मात्रै खुवाउने ।