गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ
नेपाल

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन

वर्षः २ | अंकः १० | महिनाः १० | कार्तिक २०८०

"न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम" अन्तर्गत पारस्परिक अवलोकन भ्रमण

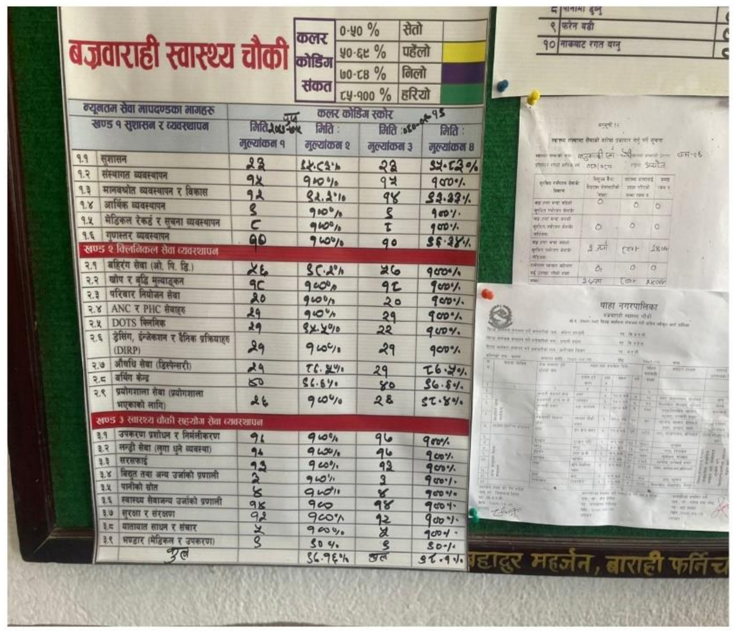
स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना तथा Fairmed Foundation BYC Baglung को सहयोगमा "न्युनतम सेवा मापदण्ड (MSS) कार्यक्रम" अन्तर्गत पारस्परिक अवलोकन भ्रमण सहज तथा सफलताका साथ सम्पन्न भएको छ।

न्युनतम सेवा मापदण्ड अन्तर्गत राम्रो अङ्क प्राप्त गरेको स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य क्षेत्रमा राम्रो भुमिका निर्वाह गरेको स्थानीय तह तथा जिल्ला स्थित स्वास्थ्य कार्यालयको अवलोकन भ्रमण गर्ने तथा असल अभ्यासको सिकाई आदानप्रदान गर्ने उदेश्य सहित आयोजना गरिएको कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङको सम्पुर्ण टिम, बागलुङ जिल्ला स्थित १० स्थानिय तहका सम्पुर्ण स्वास्थ्य संयोजक तथा फेयर मेड विवाइसी बागलुङ सहित गरि २० जनाको भ्रमण टोलि मिति २०८० कार्तिक २२ देखि २५ सम्म बागमती प्रदेश, मकवानपुर जिल्ला अन्तर्गत थाहा नगरपालिका, सोही पालिका अन्तर्गत रहेको बज्रबाराही स्वास्थ्य चौकी तथा स्वास्थ्य कार्यलय मकवानपुरको भ्रमण गरि फर्किएको छ। स्थनिय तह सम्म स्वास्थ्यको लागि लगानी गर्ने प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य कार्यलय तथा स्थानीय तहको उदाहरणीय समन्वय, जनप्रतिनिधि तथा समुदायको सम्मान गर्न लायक साथ र सहयोगका कारण स्वास्थ्य कार्यलय, पालिका तथा स्वास्थ्य संस्थाले राम्रो प्रगति गर्न सफल भएको यथार्थ भ्रमण टोलिले निस्कर्श निकालेको छ।

२०७९-८० को प्रदेश स्तरिय समिक्षामा स्वास्थ्य कार्यलय मकवानपुर प्रदेश मै दोस्रो भएको छ भने भ्रमण गरिएको बज्रबाराही स्वास्थ्य चौकीको MSS Score लगातार तिन वर्ष देखि 98% रहेको छ।

भ्रमणको योजना देखि भ्रमणका क्रममा पुर्ण साथ र सहयोग प्रदान गर्नुहुने बागमती प्रदेश स्थित स्वास्थ्य मन्त्रालयका आदरणीय दिपक तिवारी सर, स्वास्थ्य कार्यलय मकवानपुरका प्रमुख आदरणीय कृष्ण मिजार सर, जनस्वास्थ्य अधिकृत लक्ष्मण घिमिरे तथा सम्पुर्ण टिम, थाहा नगरपालिकाका मेयर आदरणीय बिष्णु बहादुर विस्ट, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरी, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामी सर तथा स्वास्थ्य चौकी प्रमुख जिनु डंगोल सहित सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकी परिवार प्रती स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङ तथा जिल्लाका १० स्थानिय तहको तर्फबाट हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं।

साथै भ्रमणका क्रममा पर्यटन प्रवर्द्धनका निम्ति भ्रमण टोलिले चित्लाङ, चन्द्रागिरी, दामन, सहिद पार्क (हेटौंडा), सौराहा तथा नारायणी नदि (चितवन) को पनि भ्रमण गरेको थियो।



नोट:

- पारिवारिक इतिहासले परिवारमा पहिलो नाता सम्बन्ध (First-Degree Relative-FDR) अभिभावक (बुबा तथा आमा), दाजु भाई वा दिदी बहिनीलाई जनाउँछ।
- सूर्तिजन्य पदार्थ सेवन भन्नाले धुम्रपान गरिने सूर्तिजन्य पदार्थ (Smoking), जस्तै: चुरोट, सिगार, बिंडी, हुक्का, चिलिम, कक्कड, आदि र धुवाँ रहित सूर्तिजन्य पदार्थ (Smokeless), जस्तै: सूर्ति, खैनी, गुट्खा आदिलाई जनाउँछ।
- सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्ने भन्नाले कहिले पनि सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग नगरेको भन्ने बुझिन्छ भने नियमित सेवन गर्ने भन्नाले दैनिक रुपमा सेवन गर्ने र कहिलेकाहीं सेवन गर्ने भन्नाले आकस्मिक सेवन गर्ने गरेकोलाई बुझिन्छ। सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग विगतमा गर्ने भन्नाले विगत १२ महिनामा सूर्तिजन्य पदार्थको प्रयोग नगरेको भन्ने बुझिन्छ।
- मद्यपानको सेवन नगर्ने भन्नाले कहिले पनि मद्यपानको सेवन नगरेको भन्ने बुझिन्छ भने नियमित सेवन गर्ने भन्नाले दैनिक रुपमा सेवन गर्ने र कहिलेकाहीं सेवन गर्ने भन्नाले आकस्मिक सेवन गर्ने गरेकोलाई बुझिन्छ। विगतमा मद्यपानको सेवन गर्ने भन्नाले विगत १२ महिनामा मद्यपान नगरेको बुझिन्छ।
- दैनिक ५ पसर हरियो सागसब्जी तथा फलफूलको प्रयोग भन्नाले दैनिक करिब ४०० ग्राम हरियो सागसब्जी तथा फलफूलको प्रयोग गरेको भन्ने बुझिन्छ।
- शारीरिक सक्रियता भन्नाले विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हप्ताको ५ दिन, दिनको कम्तिमा आधा घन्टा मुटुको चाल (Pulse rate) तथा श्वासप्रश्वासको गति (Respiration rate) बढ्ने गरी शारीरिक गतिविधि गर्नुलाई बुझिन्छ (Physically Active)।
- रक्तचाप: साधारणतया १८ वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिमा रक्तचाप Systolic Blood Pressure १२० mm of Hg भन्दा कम र/वा Diastolic Blood Pressure ८० mm of Hg भन्दा कम भएको अवस्थालाई सामान्य रक्तचाप भनिन्छ। साधारणतया १८ वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिमा रक्तचाप Systolic Blood Pressure १२० mm of Hg देखि १४० mm of Hg र/वा Diastolic Blood Pressure ८० mm of Hg देखि ९० mm of Hg को बीचमा भएको अवस्थालाई Pre-hypertensive भनिन्छ। साधारणतया १८ वर्ष वा सो भन्दा माथिका व्यक्तिमा रक्तचाप Systolic Blood Pressure १२० mm of Hg र/वा Diastolic Blood Pressure ९० mm of Hg र/वा सो भन्दा माथिको अवस्थालाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ।
- मधुमेह: रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी हुने रोगलाई मधुमेह भनिन्छ। खाली पेटमा ग्लुकोजको मात्रा (Fasting Blood Sugar) जाँच गर्दा १२६ mg/dl वा बढी, खानाको २ घन्टा पछिको (Post Prandial Blood Sugar-PP) २०० वा बढी, जुनसुकै बेलाको रगतको जाँच गर्दा ग्लुकोजको मात्रा (Random Blood Sugar with symptoms २०० वा सो भन्दा बढी तथा Glycosylated Hemoglobin (HbAIC) ६.५% वा सो भन्दा बढी भएको अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ।

बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुर

मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रम

....

उपमहानगरपालिका/नगरपालिका/गाउँपालिका

....

नगर अस्पताल/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/स्वास्थ्य चौकी/अन्य स्वास्थ्य संस्था

नसर्ने रोगहरुको स्क्रिनिङ्ग कार्ड

दर्ता नं. .... मिति:-..........................

जिल्ला: .... स्थानीय तह: .... वडा नं. ....

नाम थर: .... सम्पर्क नं. ....

जाति: कोड .... लिङ्ग: .... उमेर: .... (वर्षमा)

तौल: ....(kg) उचाई: .... (Meter)

BMI: ....(kg/m²)

पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल निर्माण सम्बन्धि अभिमुखीकरण कार्यक्रम

बागलुङ नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना तथा स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेश र स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको समन्वयमा परिवार स्वास्थ्य प्रोफाइल सम्बन्धी जनप्रतिनिधि स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रम नगर उपप्रमुख राजु खड्काको अध्यक्षता नगर प्रमुख प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका वरिष्ठ तथ्याकं अधिकृत दिवाकर शर्मा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ प्रमुख प्रविण शर्मा, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख र साखाका स्वास्थ्यकर्मी, १४ वटा वडाका जनप्रतिनिधि र स्वास्थ्यर्कमी उपस्थिति रहेको थियो । उक्त कार्यक्रममा शाखाका सिअहेव अधिकृत विष्णु प्रसाद शर्माले स्वगत मन्तब्य राख्नुभएको थियो भने स्वास्थ्य निर्देशनालय गण्डकी प्रदेशका वरिष्ठ तथ्याकं अधिकृत तथा मुख्य प्रशिक्षक दिवाकर शर्मा र सुचना प्रविधि अधकृत नवराज भण्डारी ले सहजिकरण गर्नुभएको कार्यक्रममा ८० जना जनप्रतिनिधि तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको उपस्थित रहेको थियो । उक्त कार्यक्रमको संचालन स्वास्थ्य साखाका जनस्वास्थ्य अधिकृत राम प्रसाद खनालले गर्नुभएको थियो ।

VCAT (Value Clarification and Attitude Transformation on Safe Abortion) अभिमुखिकरण

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा २ दिने VCAT (Value Clarification and Attitude Transformation on Safe Abortion) अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। जिल्लाका ६ पालिकाका सुरक्षित गर्भपतन सेवाका सेवाप्रदायक, स्वास्थ्यकर्मि तथा पालिकाका स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत MNH फोकल पर्सन गरि २१ जना सहभागी रहेको अभिमुखिकरण कार्यक्रमको सहजिकरण स्वास्थ्य निर्देशनालय , पोखरा बाट बरिष्ठ कम्युनिटि नर्सिङ अधिकृत मन कुमारी ओझा, कम्युनिटि फिजिसियन डा. सिर्जना अधिकारी तथा स्वास्थ्य कार्यलय बाट प.हे.न नि सीमा कुँवरले गर्नुभएको थियो ।

गलकोटमा स्वास्थ्य संस्थाको अनुगमन

गलकोट नगरपालिकामा सञ्चालित स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमन गरिएको छ । जिल्ला अनुगमन समिती र गलकोट नगरपालिकाले गलकोट नगरपालिकामा संयुक्त रुपमा गलकोटमा सञ्चालित सरकारी तथा निजी स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमन गरिएको हो । सरकारी र निजी स्वास्थ्य संस्थाहरु सञ्चालन अनुमती नविकरण तथा मापदण्ड अनुसार रहे नरहेको, संस्था दर्ता भएको छ वा छैन लगायत अन्य सूचकका आधारमा अनुगमन गरिएको थियो । त्यस्तै अनुगमनको क्रममा देखिएको समस्या स्वास्थ्य निर्देशिकाअनुसार तत्काल तिन महिना भित्रमा सबै प्रक्रिया पुरा गर्नको लागि अनुरोध गरिएको थियो ।

मातृ तथा पेरिनेटल मृत्यु निगरानी तथा प्रतिकार्य बिषयक अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम

मिति २०८०/०७/१५ गते स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङद्वारा निसी गाउपालिका -३, बोहोरगाउ स्वास्थ्य चौकीमा सरोकारवालाहरुसँग मातृ तथा पेरिनेटल मृत्यु निगरानी तथा प्रतिकार्य बिषयक अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम संचालन गरिएको छ। उक्त कार्यक्रममा निसिखोला वडा-३ का वडाध्यक्ष तथा बोहरागाउँ स्वास्थ्य चौकी ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्ष रमेश बिक्रम शाही,बुर्तिबांग प्रा.स्वा.के. का विशेषज्ञ चिकित्सक (MDGP) डा. अमरेश महतो, निसिखोला स्वास्थ्य शाखा संयोजक ज.स्वा.नि. जुनी घर्ति मगर, सुरक्षाकर्मी, स्वास्थ्यकर्मी,महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको तथा अन्य सामाजिक व्यक्तित्वहरुको उपस्थिति रहेको थियो। सहभागीहरुले निसिखोला गाउपालिकमा मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको अवस्था, जिम्मेवार निकायको आगामी तयारी तथा कार्ययोजना सम्बन्धमा अन्तरक्रिया गर्नुभएको थियो। साथै स्वास्थ्य चौकिको MNH Service Readiness Assessment पनि गरिएको थियो। कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ कि पब्लिक हेल्थ नर्स सीमा कुँवरद्वारा भएको थियो।

आँखा,नाक,कान,घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि प्राथमिक उपचार अभिमुखिकरण कार्यक्रम

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा बागलुङ जिल्ला स्थित ६ वटा गाँउपालिका तथा नगरपलिकाका स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत २४ जना स्वास्थ्यकर्मिहरुका लागि आँखा,नाक,कान,घाँटी तथा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धि प्राथमिक उपचार अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रमले समुदायमा देखिने समस्यालाई वेलैमा पहिचान गरि उपचारको दायरामा ल्याउनुका साथै भविस्यमा हुने क्षति न्युनिकरण गर्न सहयोग पुग्नेछ। कार्यक्रमको सहजिकरण धौलगिरि अस्पतालका मे अ डा प्रतापजगं थापा, डा अस्मिता श्रेष्ठ तथा आँखा सम्बन्धि सहजिकरण गणेश महतो र स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका क्षय कुष्ठ निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरेले गर्नु भएको थियो। कार्यक्रमको उद्घाटन तथा समापन कार्यक्रमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख प्रविण शर्मा, स्वागत घनस्याम सापकोटा, अतिथि स्वास्थ्य कार्यालय म्याग्दिका प्रमुख भुवन ठकुराठि र सहभागिको तर्फबाट निसि स्वा चौकिका प्रमुख गणेश खड्काले मन्त्व्य राख्नुभएको थियो।

विद्युतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (इएचएमआइएस) सफ्टवेयर सम्बन्धी २ दिने अभिमुखीकरण

बागलुङको बरेङ गाउँपालिका अन्तर्गतका १० वटा स्वास्थ्य संस्थाहरुमा विद्युतीय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (इएचएमआइएस) सफ्टवेयर सम्बन्धी २ दिने अभिमुखीकरण तालिम सम्पन्न भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको सहजीकरण बरेङ गाउँपालिकाको आयोजनामा २ दिन सञ्चालन भएको तालिम गाउँपालिकाको सभाहलमा गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जित बहादुर रानाले उद्धाटन गर्नुभएको थियो। उद्धाटन संगै अधिकृत रानाले झन्झटिलो कामलाई सहज बनाउन, प्रविधी मैत्री बनाउन, सहजै तथ्यांक भेटाउन सकिने हुनाले सदुपयोग गरेर सम्बन्धित ठाउँमा पुग्ने गरी रिपोर्ट र इन्ट्री गर्न कर्मचारीलाई सुझाव दिनुभएको थियो । पालिकाका सबै स्वास्थ्य सस्थाहरुमा वर्तमान चलिरहेको (एचएमआइएस)लाई डिजिटिलाइज प्रणालीमा लैजाने, पेपर बेस रेकर्डिङ र रिपोर्टिङ लाई चुस्त दुरुस्त बनाउने, सेवाको पहुँच सेवा प्रवाहमा सुधार ल्याउने तथा अनुगमन प्रणालीलाई सरल तथा प्रभावकारी बनाउने, निर्णय लिन व्यवस्थापकलाई सहज बनाउने तालिमको उद्देश्य रहेको स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माले बताउनुभयो ।

भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मी तथा औषधी सहयोग

कार्तिक १७ गते राति गएको भूकम्पले गरेको क्षतिलाई मध्यनजर गर्दै भुकम्प प्रभावित क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मी सहित स्वास्थ्य उपचारको लागि औषधी तथा अत्यावश्यक मेडिकल सामाग्री र उदारका लागि मानबिय सहयोग पर्दान गरिएको छ । जाजरकोट-रुकुम भुकम्प पश्चात उद्धारका काम संगै विपद पछी हुनसक्ने महामारी (Post Disaster Epidemic) तथा अवको दिनमा सिर्जित हुन सक्ने जनस्वास्थ्यका समस्याको मध्यनजर गर्दै अत्यावश्यक औषधी तथा अन्य सामग्री प्रभावित क्षेत्रमा पठाइएको छ।साथै बडीगाड गाउँपालिका मार्फत पनि स्वास्थ्यकर्मी तथा औषधीहरु तत्काल प्रभावित क्षेत्रमा पठाई सहयोग गरिएको थियो ।

(MNH) onsite coaching

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना र गलकोट नगरपालिकाको समन्वयमा गलकोट -१, दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकिमा प्रसुति कर्मिहरुलाई मातृ तथा नव शिशु स्वास्थ्य (MNH) onsite coaching तथा गुणस्तर सुधार कार्यक्रम समपन्न भएको छ। सम्बन्धित बिषयमा MNH MENTOR दुर्गा सापकोटा र प. हे. न. नि. सीमा कुवरले सहजिकरण गरेको कार्यक्रममा दुदिलाभाटी स्वास्थ्य चौकि ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा ग न पा- १, दुदिलाभाटी का वडाध्यक्ष श्री लाल ब. राना, वडा सचिव श्री यादब दत्त रेग्मी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख ज.स्वा. नि. जीवन नेपाली लगायतका स्वास्थ्यकर्मी हरुको उपस्थिति रहेको थियो। वार्डको मातृ तथा नवाशिशु र समग्र स्वास्थ्य अवस्था सुधार गर्न स्वास्थ्य चौकीबाट सिफारिस गरिएका क्रियाकलापहरुमा सहयोग गर्ने कुरा अध्यक्ष रानाले बताउनु भयो। त्यसैगरी संस्था प्रमुखले कार्ययोजना समयमा समपन्न गर्न आवस्यक प्रयास र समन्वय गर्ने प्रतिबद्दता जनाउनु भएको थियो।

स्थानीय तहको कार्यक्रम विशेषः

बागलुङ नगरपालिकाः

- क्षयरोग कार्यक्रमको कोहर्ट विश्लेषण तथा बार्षिक समिक्षा
- पोषण कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा
- पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइलको तथ्यांक सङ्कलन
- भिटामिन ए र अल्बेन्डाजोल बितरण तथा अनुगमन
- आमा समूह बैठक तथा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

ढोरपाटन नगरपालिकाः

- मासिक समिक्षा तथा डाटा भेरिफिकेसन
- राष्ट्रीय भिटामिन ए तथा जुकाको औषधी बितरण\
- ग्रामिण अल्ट्रसाउण्ड सेवा
- २ बर्ष मुनिका बालबालिका हरुको बृद्धि अनुगमन र अण्डा तथा सावुन वितरण

गलकोट नगरपालिकाः

- रिघा स्वास्थ्य चौकीकीमा न्यूनतम सेवा मापदणको मुल्यांकन कार्यक्रम
- गलकोट नगरपालिका वडा नं ४ बौरमा सक्रिय क्षयरोग खोजपडताल अभियान संगै पोषण लेखाजोखा सम्पन्न
- पारिवारीक स्वास्थ्य प्रोफाईलको तथ्यांक संकलनका लागि घरभेट कार्यक्रम
- राष्ट्रिय भिटामिन ए संगै पोषण लेखाजोखा र बालबिटा बितरण अभियान
- स्वास्थ्य संस्थाका लागि आ.व ०८०/८१ मा आवश्यक औषधी तथा सर्जिकल सामाग्री टेण्डर द्वारा आपूर्ती गरि बितरण

बरेंङ गाउँपालिकाः

- राष्ट्रिय भिटामिन कार्यक्रम अन्तर्गत ६ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरुलाइ भिटामि ए र १३ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकाहरुलाइ जुकाको औसधि वितरण
- eHIMS कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्यकर्मीहरुलाइ तालिम प्रदान
- eHMIS कार्यक्रम सहजीकरणको लागि सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुलाइ डेक्टप कम्प्युटर वितरण
- नियमित अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण र दिवस कार्यक्रम संचालन

काठेखोला गाउँपालिकाः

- क्षयरोग सम्बन्धी कोहर्ट एनालाइसिस गोष्ठी सम्पन्न
- राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम अन्तगर्त ६ महिना देखि ५९ महिनाका बालबालिकाहरुलाई भिटामिन ए तथा जुकाको औषधि र बालभिटा वितरण साथै पोषण लेखाजोखा
- स्वास्थ्य संस्थाहरुका लागि आ व २०८०/०८१मा आवश्यक औषधि तथा सर्जिकल सामाग्रीहरुको खरिद प्रक्रिया शुरु
- सक्रिय क्षयरोगको खोज पड्तालका लागि कार्यक्रम
- स्वास्थ्य शिक्षा तथा आमा समुहको बैठक संचालन

जैमिनी नगरपालिकाः

- सबै वडाहरूमा ग्रामिड भिडियो एक्सरे सेवा
- जैमिनी ३ मा जुनोटिक रोग सम्बन्धि अभिमुखिकरण
- राष्टिय भिटामिन ए कार्यक्रम संचालन
- पारीवारीक स्वास्थ्य प्रोफाईलको लागि तथ्यांक संकलन
- स्वास्थ्यकर्मि बाट घरघरमा नागरीकको स्वास्थ्य परीक्षण

तमानखोला गाउँपालिकाः

- मासिक समिक्षा तथा डाटा भेरिफिकेसन
- राष्ट्रीय भिटामिन ए तथा जुकाको औषधी बितरण
- स्वास्थ्य आमा समूहमा साथ कार्यक्रम

ताराखोला गाउँपालिकाः

- पालिकाका सबै पसल तथा उद्योगहरुको अनुगमन गरी म्याद नाघेका वस्तुहरु संकलन गरी नष्ट गरिएको
- आमा समूह, स्वास्थ्य संस्था र पालिका स्तरिय मासिक समिक्षा बैठक सम्पन्न
- ताराखोला गाउँपालिका वडा ४ नागवेली खोलामा आम भेला गरी गाउँघर क्लिनिक तथा खोप क्लिनिक सामुदायिक भवन उपभोक्ता समिति गठन गरी काम सुरु
- जाजरकोट र पश्चिम रुकुममा यहि कार्तिक १७ गते गएको भूकम्प पिडितहरुको लागि औषधी तथा अन्य राहत सामग्रीहरु हस्तान्तरण गर्न स्वास्थ्यकर्मी सहितको टिम पठाइएको

निसिखोला गाउँपालिकाः

- औषधि तथा अन्य सामाग्री खरीद
- महिलाहरुको लागि प्रजनन स्वास्थ्य संबन्धी १ दिने शिबिर
- आमा समुह तथा विभिन्न टोलमा संस्थागत प्रसुती संबन्धी स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान
- गर्भवती आमाहरुको लागि निशुल्क घुम्ती भिडियो एक्सरे सेवा प्रदान
- सम्पुर्ण स्वास्थ्य संस्थाको लागि ल्यापटप र पिरिन्टर खरिद

बडिगाड गाउँपालिकाः

- भुकम्प प्रभावित क्षेत्रमा स्वास्थ्यकर्मी सहित स्वास्थ्य उपचारको लागि औषधी तथा अत्यावश्यक मेडिकल सामाग्री सहयोग
- असोज महिनाको मासिक समिक्षा बैठक सम्पन्न माशिक बैठक कार्यक्रममा विभिन्न सुचकका आधारमा दर्लिङ स्वास्थ्य चौकिलाई पुरस्कृत गरिएको
- सुत्केरी पोषण कोशेली कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न वडाका गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरुलाई बधाई ज्ञापन गरिएको फ्लेक्स हस्तान्तरण र पोषणजन्य खाध्य सामाग्री र सरसफाईका सामान हस्तान्तरण
- बिभिन्न वडाका स्वास्थ्य आमा समुह, सुनौला हजार दिन भित्रका समुहमा पोषिलो खानाको प्रर्दशनी।
- एकिकृत ग्रामिण मोवाईल स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम संचालन

स्वास्थ्य कार्यालयबाट संचालन हुने कार्यक्रमको कार्तिक महिनाको सम्भावित कार्ययोजनाः

क्र.स	योजनामा रहेका कार्यक्रम	सम्भावित हप्ता				कार्यक्रम संयोजक
		१	२	३	४	
१	खोप कोल्ड चेन ढुवानी कर्ता लाई खोप ढुवानी र कोल्ड चेन व्यवस्थापन सम्बन्धि १ दिने अभिमुखीकरण					राजु खत्री
२	नियमित खोप र सरसफाई प्रबद्र्धन कार्यक्रम सुदृढीकरणको लागि समिक्षा, अभिमिखिकरण तथा सुक्ष्म योजना अद्यायवधिक र महामारी रोकथाम तथा नियन्त्रण, सर्भिलेन्सको लागि स्थानीय तहको योजना तयारी समेत २ दिन गोष्ठि					राजु खत्री
३	स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागि खोप सम्बन्धी ४ दिने आधारभूत तालिम					राजु खत्री
४	स्वास्थ्य कार्यालय मार्फत MNH कार्यक्रम					सिमा कुँवर
५	समुदायमा आधारित यम पि डि एस आर कार्यक्रम					सिमा कुँवर
६	स्वास्थ्य स्वयंसेविका भत्ता वितरण					सिमा कुँवर
७	"पूर्ण संस्थागत सुत्केरीयुक्त जिल्ला" घोषणा अभियान (गर्भवती दर्ता तथा अनुगमन सम्बन्धि अभिमुखीकरण)					सिमा कुँवर
८	जिल्ला खानेपानी सर्भिलेन्स समिति गठन					डिल्ली प्रसाद आचार्य
९	eHMIS सम्बन्धि अभिमुखीकरण					घनश्याम सापकोटा
१०	पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल निर्माण					घनश्याम सापकोटा
११	किटजन्य रोगहरुको नियन्त्रणबारे स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई अनसाइट कोचीङ					कमला थापा
१२	किटजन्य रोग नियन्त्रणबारे स्वास्थ्यकर्मी, म.स्वा.से.तथा अन्य सरोकारवालाहरूलाई अभिमुखिकरण/अन्तरक्रिया					कमला थापा
१३	क्षयरोग आधारभूत तथा पुनर्ताजगी तालिम					देव प्रकास घिमिरे
१४	स्वास्थ्यकर्मीहरुका लागि PEN/मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि तालिम					देव प्रकास घिमिरे
१५	पोषण कार्यक्रमको वार्षिक समिक्षा					लक्ष्मी शर्मा
१६	पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत सरोकारवालाहरुसंग पैरवी वैठक					लक्ष्मी शर्मा
१७	जिल्ला एम्बुलेन्स ब्यबस्थापन समितिको वैठक					लक्ष्मी शर्मा

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङमा ४ वर्षको बसाई पश्चात जलस्रोत तथा सिंचाइ डिभिजन कार्यालय बागलुङमा जान लाग्नुभएका प्रशासन प्रमुख श्री सुरेश शर्मा सरको फेरि भेटौला तथा सोही कार्यालयबाट सरुवा भइ यस स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङमा आउनुभएका श्री सफल शर्मा सरको स्वागत कार्यक्रम। स्वास्थ्य कार्यालयमा सुरेश सरले प्रदान गर्नुभएको योगदानको उच्च सम्मान सहित दुवै जनालाई सफल कार्यकालको हार्दिक शुभकामना!!!

विपदको समयमा खानेपानी तथा सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं

- क्लोरीन झोल वा ट्याबलेट हालेर वा उमालेर पानीलाई शुद्धिकरण गरेको पानी मात्र पिऔं।
- शुद्धिकरण गरेको पानी सधैं सफा भाँडामा छोपेर राखौं ।
- पानी निकाल्ने भाँडा सधैं सफा राखौं।
- सडेगलेका, बासी र झिंगा भन्केका खाने कुराहरु नखाऔं।
- काँक्रो, गाँजर, फलफूल जस्ता काँचै खान मिल्ने खानेकुरा सधैं सफा पानीले धोएर खाने गरौं।

- खाना पकाउनुअघि, खाना खानुअघि, बच्चालाई खाना खुवाउनुअघि, फोहोर छोएपछि, दिसापिसाब गरेपछि, चर्पीको प्रयोग गरेपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि सधैं साबुनपानीले मिचिमिचि हात धोऔं।
- जथाभावी दिसा पिसाब नगरौं र नगराऔं।
- चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने गरौं र बच्चाको दिसालाई पनि चर्पीमा नै बिसर्जन गरौं।

- फोहरलाई सधैं निश्चित ठाउँमा सहि तरीकाले व्यवस्थापन गरौं।
- खोक्दा, हाच्छ्यूँ गर्दा सफा कपडाले नाक मुख छोप्ने गरौं।
- झाडापखाला, हैजा, आउँ, निमोनिया, रुघा खोकी तथा टाईफाइडका लक्षण देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ

इमेलः baglungdho@gmail.com वेभसाइटः hobaglung.gandaki.gov.np फेसबुकः https://www.facebook.com/dpho.baglung फोन नं.: ०६८-५२२४०८

स्तन क्यान्सर सम्बन्धी जानकारी

स्तनमा भएका कोषहरुको अनियन्त्रित र असामान्य रूपमा वृद्धि हुनुलाई स्तन क्यान्सर भनिन्छ । स्तन क्यान्सर स्तनको कुनै पनि भागमा सुरु हुन सक्छ। प्रायः स्तन क्यान्सर, दूध उत्पादन हुने ग्रन्थि (लोव्यूल्स) वा (डकट) दूध वाहन नलीबाट सुरु हुने गर्दछ। स्तन क्यान्सर रक्त नलीहरु तथा लिम्फ नलीहरु हुँदै शरीरको अन्य भागहरुमा फैलिन सक्दछ ।

स्तन क्यानसरका लक्षणहरु

- स्तन वा काखी मुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोका जस्तो हुनु
- स्तनको मुन्टा भित्र तर्फ जानु
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु

यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकोमा जाँच र परामर्शको लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

स्तन क्यानसरको जोखिमबाट बच्ने उपायहरु

- धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने
- स्तनको नियमित जाँच वा परिक्षण गर्ने
- स्तनपान गराउने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- तौललाई सन्तुलनमा राख्ने
- पोषणयुक्त खानेकुरा खाने

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ

इमेलः baglungdho@gmail.com वेभसाइटः hobaglung.gandaki.gov.np फेसबुकः https://www.facebook.com/dpho.baglung फोन नं.: ०६८-५२२४०८