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

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन

वर्षः २ | **अंकः ८** | **महिनाः ८** | **भाद्र २०८०**

नयापन संगै २२ बुंदे प्रतिवद्धता पत्र जारी गरी सम्पन्न भयो स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको वार्षिक समिक्षा

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङले आर्थिक वर्ष २०७९।०८० मा सम्पादित कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा सम्पन्न गरेको छ। भाद्र २९ र ३० गते २ दिन गरी गत आवमा भएको प्रगती विवरणको समिक्षा गरिएको हो ।कार्यक्रममा बाग्मती प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयका नीति योजना अनुगमन मुल्याङ्कन महाशाखा प्रमुख एवं स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ पुर्व प्रमुख दिपकप्रसाद तिवारी, बागलुङका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चित्राङ्गत बराल, सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय गण्डकी प्रदेशका महाशाखा प्रमुख सुरज गुरौ तथा डा. रमेश केसी, गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका अस्पताल नर्सिङ प्रशाशक अन्जु पौडेल तथा बरिष्ठ तथ्याङ्क अधिकृत दिवाकर पौडेल, नेपाल पत्रकार महासंघ बागलुङका सचिव विजय राना, स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमुख एकनारायण लम्साल तथा जिल्ला स्थित विभिन्न कार्यालय प्रमुखहरुको विशेष उपास्थिति रहेको थियो।

कार्यक्रमको उदघाट्न गर्दै जिल्ला समन्वय समिति बागलुङका प्रमुख अमर बहादुर थापाले जिल्लाको दुरदराजका आमनागरिकको स्वास्थ्य सेवामा अहोरात्र खटेर सर्वसाधारणको जिवन रक्षाका लागि महत्वपुर्ण भुमिका खेल्ने स्वास्थ्यकर्मी धन्यबादको पात्र रहेको बताउनुभयो। उहाले बागलुङका हरेक नागरिकलाई स्वास्थ्यको पहुँचमा सहज ढंगले पुऱ्याउन स्थानिय तहले निरन्तर जोड दिनुपर्ने बताउनुभयो। थापाले स्थानिय तहले बजेट विनियोजन गर्दा अन्य कार्यक्रम सरह प्राथमिकतामा राखेर गर्नका निम्ती आग्रह समेत गर्नुभयो।

कार्यक्रममा बाग्मती प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयका नीति योजना अनुगमन मुल्याङ्कन महाशाखा प्रमुख एवं स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ पुर्व प्रमुख दिपकप्रसाद तिवारी, बागलुङका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी चित्राङ्गत बराल, गण्डकी प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका बरिष्ठ तथ्याङ्क अधिकृत दिवाकर पौडेल, नेपाल पत्रकार महासंघ बागलुङका सचिव विजय राना, स्वास्थ्य कार्यालय पर्वतका प्रमुख एकनारायण लम्साल लगायतले आफ्नो मन्तव्य राख्नुभएको थियो । कार्यक्रममा जिल्लाको बार्षिक प्रगती र स्वास्थ्य क्षेत्रको अवस्थाको बारेमा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माले सुक्ष्म विश्लेषण सहित एकीकृत प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो ।

दुई दिन सम्म सञ्चालन भएको समिक्षा कार्यक्रममा प्रत्येक पालिकाको छुट्टाछुट्टै पोस्टर प्रस्तुतीकरण गरेका थिए भने प्रत्येक सूचकका बारेमा छलफल गर्न विभिन्न थीमेटिक क्षेत्र तोकेर सामुहिक प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो । कार्यक्रममा सवै स्थानिय तहका स्वास्थ्य संयोजक, स्वास्थ्य शाखामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी, र जिल्लामा स्वास्थ्य क्षेत्रमा क्रियाशिल गैहसरकारी संस्थाहरुको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माको अध्यक्षता, क्षयकुष्ठ निरिक्षक अधिकृत देवप्रकाश घिमिरेको स्वागत र सूचना अधिकारी घनश्याम सापकोटाको संचालनमा सम्पन्न भएको थियो ।

यस वर्ष स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङले फरक तथा नयापन संगै आफ्नो वार्षिक समिक्षा सम्पन्न गरेको छ ।एक एक स्थानीय तहको पालो पालो प्रस्तुतीकरण गर्दा सबैको ध्यान केन्द्रित गर्न सहज नहुने तथा छलफल र विश्लेषण कम हुने हुँदा यस वर्ष १० स्थानीय तहको सम्पूर्ण प्रस्तुति २ दिन अगावै संकलन गरी स्वास्थ्य कार्यालयको टिमले सुक्ष्म विश्लेषण सहित एकीकृत प्रस्तुतीकरण तयार गरेको थियो भने सबै स्थानीय तहलाई आफुले सम्पन्न गरेको काम झल्किने गरी पोस्टर प्रस्तुतिको लागि तयारी गरिएको थियो ।साथै विभिन्न ४ थिमेटिक क्षेत्रः खोप तथा बाल स्वास्थ्य, पोषण र स्वास्थ्य, सुरक्षित मातृत्व र परिवार नियोजन तथा रोग नियन्त्रण गरी छुटाछुटै समूह बनाई सामुहिक प्रस्तुति गरिएको थियो भने रोग नियन्त्रण कार्यक्रम अन्तर्गत वृहत छलफल गर्न प्यानल छलफल आयोजना गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा आ.व. २०७९/८० मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको समीक्षाको अवसरमा विभिन्न सूचकका आधारमा गरिएको मुल्यांकनमा उत्कृष्ट कार्य सम्पदान गरी अग्र स्थान हासिल गर्न सफल सम्पूर्ण स्थानीय तह तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई हार्दिक बधाई तथा सदैव समुदायको स्वास्थ्य सेवामा समर्पित रहनुहुनेछ भन्ने अपेक्षा सहित उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं।

- **हात्तीपाइले रोग नियन्त्रण अभियानमा अन्तर्गत उत्कृष्ट कार्य सम्पदान गर्ने स्थानीय तह :** बागलुङ नगरपालिका
- **आ.व. २०७९/८० मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रम तर्फको प्रमुख उपलब्धि सम्बन्धि पोस्टर प्रस्तुति अन्तर्गतः** प्रथम स्थानः गलकोट नगरपालिका, दोस्रो स्थानः बागलुङ नगरपालिका, तेस्रो स्थानः तमानखोला गाउँपालिका र सान्तवना स्थानः बडिगाड गाउँपालिका
- **आ.व. २०७९/८० मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रम तर्फ उत्कृष्ट कार्य सम्पादन गर्ने स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गतः** प्रथम स्थानः आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खर्बाङ (बडिगाड), दोस्रो स्थानः बोंगादोभान स्वास्थ्य चौकी (तमानखोला), तेस्रो स्थानः बोहरा गाउँ स्वास्थ्य चौकी (निसिखोला) र सान्तवना स्थानः हटिया स्ववास्थ्य चौकी (गलकोट)
- **आ.व. २०७९/८० मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रम तर्फ उत्कृष्ट कार्य सम्पादन गर्ने स्थानीय तह अन्तर्गतः** प्रथम स्थानः बडिगाड गाउँपालिका, दोस्रो स्थानः तमानखोला गाउँपालिका, तेस्रो स्थानः गलकोट नगरपालिका

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

आर्थिक वर्ष २०७९।०८० को जिल्ला स्तरीय वार्षिक स्वास्थ्य समिक्षा कार्यक्रमको प्रतिवद्धता पत्र

सन २०३० भित्र दिगो विकासका लक्ष्य पछयाउंदै नेपाल सरकारको पन्ध्रौं पञ्च वर्षिय योजना तथा गण्डकी प्रदेश सरकारको पहिलो पञ्च वर्षिय योजनामा भएको लक्ष्य प्राप्तिका लागि आवश्यक कार्य गर्न नेपाल सरकार/ गण्डकी प्रदेश सरकारबाट विभिन्न रणनीतिहरु अवलम्बन गर्दै आई रहेको सन्दर्भमा स्वास्थ्य क्षेत्रका दिगो विकासका लक्ष्यहरु हासिल गर्नु अपरिहार्य हुन्छ । आधारभुत स्वास्थ्य सेवा जनताको मौलिक अधिकार रहनुका साथै आधारभुत स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्नु ३ वटै सरकारको साझा दायित्व भएकोले त्यसै अनुरुप आ.व.२०७९।८० मा बागलुङ जिल्ला अन्तर्गतका स्थानिय तह,स्वास्थ्य संस्था र साझेदारी संघ, संस्थाबाट सम्पादन गरिएका स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको सूचकहरु विश्लेषण गर्दै हालको अवस्था र भावि गन्तव्यलाई आधार बनाइ शत प्रतिशत नतिजा हासिल गर्न देहाय बमोजिमका प्रतिवद्धता जारी गरिन्छ ।

तपसिल

१. स्थानीय तहमा संचालन हुने स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक समिक्षा बैठकमा स्वास्थ्य सूचकहरुमा व्यापक विश्लेषण गरि नियमित संचालन गर्ने साथै महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविका र स्वास्थ्य आमा समूहको मासिक बैठक नियमित बसी स्वास्थ्य सम्बन्धी छलफल गर्ने कार्यलाई अनिवार्य गर्ने गराउने ।

२. स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको अनुशिक्षण कार्यक्रमलाई प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्न जनप्रतिनिधि, संस्था, पालिका र स्वास्थ्य कार्यालय बिच समन्वय गरि कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

३. स्वास्थ्य शाखा तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुमा संचालित कार्यक्रमहरुको नियमित कार्ययोजना बनाइ Focal Person तोकेर कार्यक्रमहरु संचालन गर्ने ।

४. पालिका स्तरमा संचालित एम्बुलेन्स सेवालाई प्रभावकारी बनाउन निर्देशिका बमोजिम नियमन गरि संचालन गर्ने ।

५. ANC तथा PNC कार्यक्रमलाई प्रोटोकल अनुसार संचालन गर्नका लागि सबै स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा प्रदान गर्ने जनशक्तिलाई MNH Roadmap अनुसार आवश्यक तालिम तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम संचालन गरि हालको सूचकलाई वृद्धि गर्ने ।

६. सम्पूर्ण स्थानीय तहमा EHIRRS प्रणाली लागु गरी सबै स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई EHIRRS तथा परिमार्जित HMIS/eLMIS सम्बन्धि आधारभुत ज्ञानका लागि मासिक बैठकमा परिमार्जित Tools को अभिमुखिकरण गरी समयमा नै प्रतिवेदन प्रविष्ट गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिने। (Completeness 100% देखिए पनि Timely Reporting नभएकोमा Timeliness पनि १००% पुर्याउने)

७. सम्पूर्ण स्थानीय तहमा पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल विस्तार गर्दै जिल्लाको आफ्नै लक्ष्य निर्धारण गर्ने प्रक्रिया अघि बढाउने ।

८. क्षयरोग कार्यक्रममा संभावित क्षयरोगका बिरामीको खकारको नमूना परिक्षण गरि निदान र उपचार सेवालाई प्रभावकारी बनाउने साथै क्षयरोग मुक्त पालिका बनाउनका लागि पालिकाले अपनत्व लिने ।

९. दैनिक उपचारमा आउने ज्वरोका सबै विरामीको अनिवार्य रुपमा आर डी टि किटको प्रयोग गर्दै मलेरियाको परिक्षण गर्ने र सबै मलेरियाको केशलाई उपचारको दायरामा ल्याउनुका साथै समय मै सोको प्रतिवेदन गर्ने ।

१०. पहिचान भएका सर्भिलेन्स रोगहरु SORMAS System मा स्थानीय तहहरुले नियमित प्रविष्ट गर्ने ।

११. बढ्दो दरमा रहेको नसर्ने रोगहरु साथै लागू पदार्थ दुर्व्यसनी र सडक दुर्घटनालाई कम गर्न,रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धि कार्य गर्ने गरि स्थानियतहले व्यवस्थापन गर्ने ।

१२. NGO/INGO/Private संघ संस्थाहरु सँग,सहकार्य,साझेदारी र समन्वय गरि कार्यक्रमको दोहोरोपन हटाउने तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमको बजेटमा समाविष्ट गर्ने ।

१३. स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई आबश्यक औषधी तथा औषधीजन्य सामग्रीको उचित ब्यबस्थापन गर्न प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति ब्यबस्थापन केन्द्र संग समन्वय र सहजीकरण गर्ने ।

१४. जिल्लाको आबश्यकता अनुसार प्रशिक्षक प्रशिक्षण आवश्यक पर्ने कार्यक्रमहरु संचालन गर्नका लागि प्रदेश तथा संघिय कार्यालयबाट समयमा नै तालिम कार्यक्रमको आयोजना गरि पालिकामा कार्यक्रम संचालन गर्न सहजीकरण गर्ने ।

१५. विभिन्न खालका मानसिक स्वास्थ्य समस्याका कारण आत्महत्याका घटनाहरु दिनानुदिन बढ्दै गएकाले सबै पालिकाहरुले मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतन अभिबृद्धि गर्न कार्यक्रम संचालन गर्ने ।

१६. खोपको कभरेज वृद्धि गर्न तथा ड्रप आउट घटाउन लाइनलिष्टिङ गर्ने, ड्रप आउट फ्लोअप गर्ने, आवश्यकता अनुसार खोप केन्द्र थप गर्ने, Social Media को प्रयोग गर्ने र परामर्श गर्ने साथै भ्याक्सिन Wastage घटाउनका लागि MDVP लागू भएको भ्याक्सिनको प्रयोगमा जोड दिंदै बांकी रहेको नखोलेको भ्याक्सिन भायल अनिवार्य फिर्ता गर्ने ।

१७. स्वास्थ्य संस्थाहरुमा संचालन भएका IMNCI कार्यक्रमहरु प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन तथा सेवाको गुणस्तर र उपभोग बढाई बाल तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्य सुधार संगै रेकर्डिङ र रिपोर्टिङमा सुधार गर्ने ।

१८. STP तथा MSS कार्यक्रमलाई सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा अनिवार्य लागू गर्ने साथै स्वास्थ्य संस्थाबाट संचालित सेवाको गुणस्तर कायम गर्न र लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि स्वास्थ्य शाखा मार्फत् स्वास्थ्य संस्था प्रमुख संग कार्य सम्पादन सम्झौता गरि जिम्मेवार बनाउने ।

१९. स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान हुने प्रसुती सम्बन्धिको सेवाको गुणस्तरमा अभिवृद्धि गरी आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा सुधार गर्दै "पूर्ण संस्थागत सुत्केरी जिल्ला" घोषणा अभियानलाई अघि बढाउने ।

२०. परिवार नियोजन कार्यक्रमको CPR बढाउनका लागि सो सम्बन्धी कार्यक्रम गर्ने साझेदारी संस्था तथा निजी स्वास्थ्य संस्था/ क्लिनिकहरुबाट सेवा लिएका प्रयोगकर्ताको विवरण सम्बन्धी पालिकाको स्वास्थ्य संस्थाको मासिक प्रतिवेदनमा समावेश गरि DHIS 2 मा प्रविष्ठ गर्ने ।

२१. खानेपानी सुरक्षा योजना (Water Safety Plan) लागु भएका तथा नभएका समुदायका खानेपानी सुरक्षा योजनाको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष लेखाजोखा संगै खानेपानी गुणस्तर निगरानी तथा समुदायमा क्लोरिनेसन अभियान संचालन गर्ने

२२. जिल्लाको प्रमुख स्वास्थ्य समस्या सम्बन्धि अध्ययन अनुसन्धान गरी सो को आधारमा आगामी वर्षको लागि नया कार्यक्रम योजना बनाउने ।

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

स्वास्थ्य कार्यालय, बागलुङ

स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेश

बागलुङ नगरपालिका

जैमिनी नगरपालिका

गल्कोट नगरपालिका

ढोरपाटन नगरपालिका

काठेखोला गाउँपालिका

ताराखोला गाउँपालिका

तमानखोला गाउँपालिका

निसीखोला गाउँपालिका

बरेङ गाउँपालिका

बडिगाड गाउँपालिका

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

२०८०।०५।३०

डेंगु नियन्त्रण सम्बन्धि समुदाय स्तरमा सचेतना अभियान

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना तथा ढोरपाटन नगरपालिकाको समन्वयमा ढोरपाटन नगरपालिकाको १ र २ नम्बर वडामा डेंगी रोग नियन्त्रणका लागि सरोकारवाला, तथा समुदाय स्तरमा सचेतना कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। साथै डेंगी संक्रमित व्यक्ति र वरिपरिका मानिसहरुको अवस्थाको विवरण संकलन तथा लामखुट्टेको वासस्थान खोज र नष्ट गर अभियान सम्पन्न भएको छ। छ।दुई हप्तामा पालिका भित्र ३६ जना संक्रमित देखिएपछी खोज र नष्ट अभियान संचालनका निम्ति समन्वय वैठक आयोजना गरिएको हो।हाल सम्म बागलुङ जिल्लामा ५१ जना डेंगु संक्रमित फेला परेका छन्।

डेंगु नियन्त्रण सम्बन्धि सरोकारवालाहरु संग समन्वय वैठक

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना तथा ढोरपाटन नगरपालिकाको समन्वयमा सरोकारवालाहरु संग डेंगु नियन्त्रण सम्बन्धि समन्वय वैठक सम्पन्न भएको छ।दुई हप्तामा पालिका भित्र ३६ जना संक्रमित देखिएपछी खोज र नष्ट अभियान संचालनका निम्ति समन्वय वैठक आयोजना गरिएको हो।हाल सम्म बागलुङ जिल्लामा ५१ जना डेंगु संक्रमित फेला परेका छन्। कार्यक्रममा डेंगी रोगको अवस्था, रोकथाम, उपचार तथा नियन्तणका बारेमा छलफल तथा अभिमुखिकरण तथा RRT टिम, प्रजनतिनिधी, स्वास्थ्यकर्मी, कर्मचारी, शिक्षक, टोल विकास संस्थाका प्रतिनिधी, पत्रकार, सुरक्षाकर्मी लगाएतको उपश्थिती रहेको थियो। छलफलका क्रममा तत्काल टोल विकास संस्थाका अगुवाईमा प्रत्यक टोलमा लामखुट्टे नियन्तणका निम्ती सरसफाई कार्यक्रम आयोजना गर्ने निर्णय समेत भई अभियान संचालन भएको छ।

डेंगु नियन्त्रणका लागि लामखुट्टेको लार्भा खोज र नष्ट अभियान

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना तथा ढोरपाटन नगरपालिकाको समन्वयमा ढोरपाटन नगरपालिकाको १ र २ नम्बर वडामा डेंगी रोग नियन्त्रणका लागि लामखुट्टेको लार्भा खोज र नष्ट अभियान संचालन भएको छ।अभियानमा स्वास्थ्यकर्मिहरु, ईलाका प्रहरीकार्यलय, टोल विकास समिति, जनप्रतिनिभि, विभिन्न संघसस्था, लायन्स क्लव अफ ढोरपाटन, महिला स्वास्थ्य स्वंयमसेविका,पत्रकार हरु सम्पुर्णको उपस्थिति रहेको थियो ।

बागलुङमा "एक स्वास्थ्यकर्मी एक विरुवा" रोपेर निजामती सेवा दिवस मनाईयो

बागलुङका विभिन्न सरकारी कार्यालयमा कार्यरत कर्मचारीहरु दिवस भव्य समारोहका विच मनाए । स्थानिय तह अन्तरगतका कर्मचारीले दिवसको मुख्य समारोहमा उपस्थित नै भएनन् भने विरुद्धमा दिन भरी नै हातमा कालोपट्टी बाँधेर काम गरे । केही कर्मचारीले भव्य रुपमा मनाउने र केहीले हातमा कालोपट्टी बाँधेर दिवसको विरोध गरिहेको बेला जिल्लाभरीका स्वास्थ्यकर्मीले भने 'एक स्वास्थ्यकर्मी एक विरुवा रोपेर÷ दिवस मनाएका छन । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको "एक स्वास्थ्यकर्मी एक विरुवा" अभियान अन्तर्गत जिल्लाभर सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरुले एक-एक बिरुवा रोपेर अभियानलाई सफल बनाएका छन । स्वास्थ्य कार्यालयले दिवस मार्फत फरक सन्देश दिनका लागि जिल्ला भरीका सवै स्थानिय तह र स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीलाई कार्यालय वरीपरि एक-एक विरुवा रोप्नका लागि आह्वान गरेको थियो । सोही अनुसार जिल्ला भरका सवै स्वास्थ्यकर्मीले विरुवा रोपेर अभियानलाई सफल बनाएको स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्माले जानकारी दिए । आफ्नो कार्यालय अथवा घर वरीपरि विरुवा रोप्दा सौन्दर्य बढाउनुका साथै शुद्ध अक्सिजनको उत्पादन गरी मानिसलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट समेत बचाउने हुँदा यो अभियान संचालन गरिएको शर्माको भनाई छ । दिवसको अवसरमा जिल्ला भरीका ११५ स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत ५०० बढी स्वास्थ्यकर्मीहरुले एक-एक विरुवा रोपका छन । आफ्नो कार्यालय वरीपरिको वातावरणलाई स्वच्छ राख्नका निम्ती बोटविरुवा रोप्नुपर्छ भन्ने सन्देशका लागि यो अभियान संचालन गरेका हौं, स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुख शर्माले भने,- 'विरुवा रोपेपछि यसलाई मलजल र हेरचाह पनि नियमित गरिनेछ । वरिपरि हरियाली भएपछि कार्यालय थप आर्कषण र स्वच्छ बन्ने छ ।उनले कार्यालय वरिपरि विभिन्न जातका फूल र फलफुल लगायतका विरुवा नै रोपिएको बताए । स्वास्थ्य कार्यालयले यस अघि पनि हरेक शुक्रबार १०:३० बजे १० मिनेट सरसफाइ अभियान संचालन गर्दै आएको छ । विभिन्न दिवस र उत्सव पारेर गरिने यस्ता कार्यक्रम संचालनका निम्ती धेरै समय र बजेट खर्च नहुने हुँदा अझै नयाँ नयाँ अभियान संचालन गरिने स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

स्थानीय तहको कार्यक्रम विशेषः

बागलुङ नगरपालिकाः

- स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम
- विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवसमा पत्रकार अन्तरकृया
- विधालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- स्वास्थ्य आमा समुह पुनर्जागरण कार्यक्रम
- डेंगु रोग विरुद्ध खोज र नष्ट गर अभियान निरन्तर संचालन

ढोरपाटन नगरपालिकाः

- स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमण तथा डाटा भेरिफिकेशन
- स्वास्थ्य कार्यक्रमको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा
- डेंगु रोग नियन्त्रणका लागी खोज र नस्ट गर अभियान तथा डेंगु सम्बन्धि विधालय स्वास्थ्य शिक्षा संचालन
- आत्महत्या न्युनकरण सम्बन्धि विधालय शिक्षा कार्यक्रम

गलकोट नगरपालिकाः

- विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवसमा सचेतना र्याली र अभिमुखिकरण कार्यक्रम
- आ व ०७९/८० को वार्षिक समीक्षा गोष्ठी सम्पन्न
- डेंगु नियन्त्रणका लागि भाद्र १० गते १० बजे १० मिनेट अभियान ब्यापकरूपमा पालिका भरी सञ्चालन
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम (हरेक महिना हरेक विद्यालयमा एक सेसन)
- ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रम (सबै संस्थामा महिनामा एकपटक)
- काडेबास, हटिया, पाण्डवखानी स्वास्थ्य चौकी र गलकोट नगर अस्पतालमा महिनामा एकपटक VIAको स्क्रिनिङ सेवा सुरू

बरेंङ गाउँपालिकाः

- आत्महत्या रोकथाम दिवसको सन्दर्भमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा
- वडा तथा पालिका स्तरीय बार्सिक समिक्षा सम्पन्न
- सल्यान स्वास्थ्यचौकीमा आमा प्रतीक्षा घर स्थापना
- एकीकृत सहयोगात्मक सुपरिवेक्षण सम्पन्न
- १० गते १० बजे १० मिनेट सरसफाई अभियान
- गर्भवती पोसिलो झोला मापदण्ड २०८० र प्रयोगशाला स्थापना तथा संचालन कार्यविधि २०८० भै लागू

काठेखोला गाउँपालिकाः

- स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा
- शंकास्पद क्षयरोगका बिरामीहरुको खकार परिक्षण
- स्वास्थ्य संस्था संचालन तथा व्यवस्थापन समितिको क्षमता अभिवृद्धि तालिम संचालन
- विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवसमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- मोवाइल स्वास्थ्य क्लिनिक संचालन
- विद्यालयका विद्यार्थीहरुका लागि Dangue र Viral Congunctivitis को विषयमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन

जैमिनी नगरपालिकाः

- स्वास्थ बिमा सम्बन्धि वडा अघ्यक्ष,स्वास्थ्य संस्था प्रमुख,स्वास्थ बिमा दर्ता सहयोगीका लागि अभिमुखिकरण
- पालिका स्तरीय बार्षिक समीक्षा
- क्षयरोग कर्यक्रमको दोस्रो अर्धबार्षिक समिक्षा
- महिला सा.स्वास्थ्य स्वयंम सेविकाहरूको लागि नसर्ने र मानसिक रोगको अभिमुखिकरण

तमानखोला गाउँपालिकाः

- पालिका स्तरीय बार्षिक समिक्षा
- अनलाईन स्वास्थ्य रेकर्डिङ तथा रिपोर्टिङ सिस्टम (EHIRRS) तालिम तथा सुरु
- बोङ्गादोभान स्वास्थ्य चौकीमा ग्रामिण अल्ट्रासाउण्ड सेवा

ताराखोला गाउँपालिकाः

- वार्षिक प्रतिवेदन तयार र सार्वजनिकिकरण
- वार्षिक समिक्षा तथा योजना आत्मसातिकरण
- उत्तर प्रसुती सेवाको वार्षिक समिक्षा तथा योजना तर्जुमा
- ग्रामीण अल्ट्रा साउन्ड कार्यक्रम
- आत्महत्या विरुद्धको दिवस मा जनचेतना मुलक स्वास्थ्य शिक्षा

निसिखोला गाउँपालिकाः

- स्वास्थ्य संस्थाहरुको अनुगमण तथा डाटा भेरिफिकेशन
- स्वास्थ्य कार्यक्रमको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा
- डेंगु रोग नियन्त्रणका लागी खोज र नस्ट गर अभियान तथा डेंगु सम्बन्धि विधालय स्वास्थ्य शिक्षा संचालन
- स्वास्थ्य बिमा अभिकर्ता संग समन्वय वैठक
- गाउघर क्लिनिक को अनुगमन

बडिगाड गाउँपालिकाः

- बडिगाड वडा न. १० चिसापानीमा ORC मा एकीकृत ग्रामिण मोवाईल स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम संचालन
- फरक क्षमता भएका ब्यक्ति, धामी, झाक्री, गर्भवति, सुत्केरी र जेष्ठ नागरिकहरुसँग अन्तरकृया कार्यक्रम
- स्वास्थ्य कार्यक्रमको पालिका स्तरिय वार्षिक समिक्षा
- भाद्र १० गते डेंगु रोग नियन्त्रणका लागी वातावरिण सरसफाई अभियान संचालन
- क्षयरोगको वार्षिक समिक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी
- बिश्व आत्महत्या रोगथाम दिवसमा विधालयमा विधालय स्वास्थ्य शिक्षा

पढ्नै पर्ने :

डेंगु नियन्त्रणमा सबै सचेत बनौ: बागलुङमा ७४ पुग्यो संक्रमितको संख्या

लक्ष्मण ढकाल
जनस्वास्थ्य निरिक्षक
बागलुङ नगरपालिका, स्वास्थ्य शाखा

डेंगु ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने संक्रामक सरुवा रोग हो । यो रोग विषाणु द्धारा संक्रमित भएको एडिज एजिष्टाई जातको पोथी लामखुट्टेले सार्दछ । यो लामखुट्टे अन्य लामखुट्टे भन्दा ठुलो आकारको र कालोसेतो छिर्केमिर्के रंगको हुन्छ । यो लामखुट्टे धेरैजसो सहरी तथा घना बस्ती भएका क्षेत्रमा पाइने गर्दछ । हाल यसको प्रकोप ग्रमिण क्षेत्रका गाउबस्तिहरुमा समेत विस्तारै बढ्न थालेको छ । डेंगु ज्वरो सार्ने लामखुट्टेले सफा पानिमा फुल पार्ने गर्दछ, त्यस्ता लामखुट्टे पानी जम्ने टिनका डब्बाहरु, रंगका खालि डब्बाहरु, टायर टियुव, खालि ड्रमहरु घर कौसिमा राखिने गमला, फुलदानी एयर कन्डिसनर, पानिको टयाङकी आदिमा फुल पार्दछन । यि लामखुट्टेले दिउसोको समयमा मात्र टोक्ने गर्दछन । डेंगु ज्वरो डेंगु भाईरसको संक्रमणवाट लाग्ने गर्दछ । यसको प्रकोप मुलत उष्ण हावापानि भएका क्षेत्रहरुमा पाईन्छ तर आजभोलि यसको प्रकोप विश्वव्यापि रुपमा फैलिदै गएको छ ।

बागलुङ जिल्लामा पनि डेंगु ज्वरोका संक्रमितको संख्या क्रमिक रुपमा बृद्धि हुदै गएको छ । बागलुङ जिल्लामा गता तिन आर्थिक वर्ष ०७७।७८, ०७८।७९ र ०७९।८० मा क्रमस २, ० र १३९ जनमा संक्रमण पुस्टि भएको थियो भने यो बर्षको तथ्यांकलाई हेर्दा बागलुङ जिल्लाका १० स्थानिय तहहरु मध्ये ढोरपाटन नगरपालिका र निसिखोला गाउँपालिकामा धेरै संक्रमित देखीएको छ।यो आर्थिक वर्षमा हालसम्मा ७४ जनामा डेंगु ज्वरोको विरामि भेटिएका छन। बुर्तिबाङ प्राथिमक स्वास्थ्य केन्द्रमा ५७, गलकोट नगर अस्पतालमा ८ जना, धौलागिरी अस्पतालमा ७ जना र बुङ्गादोभान स्वास्थ्य चौकीबाट २ जनामा डेंगुको संक्रमण पुस्टी भएको छ।

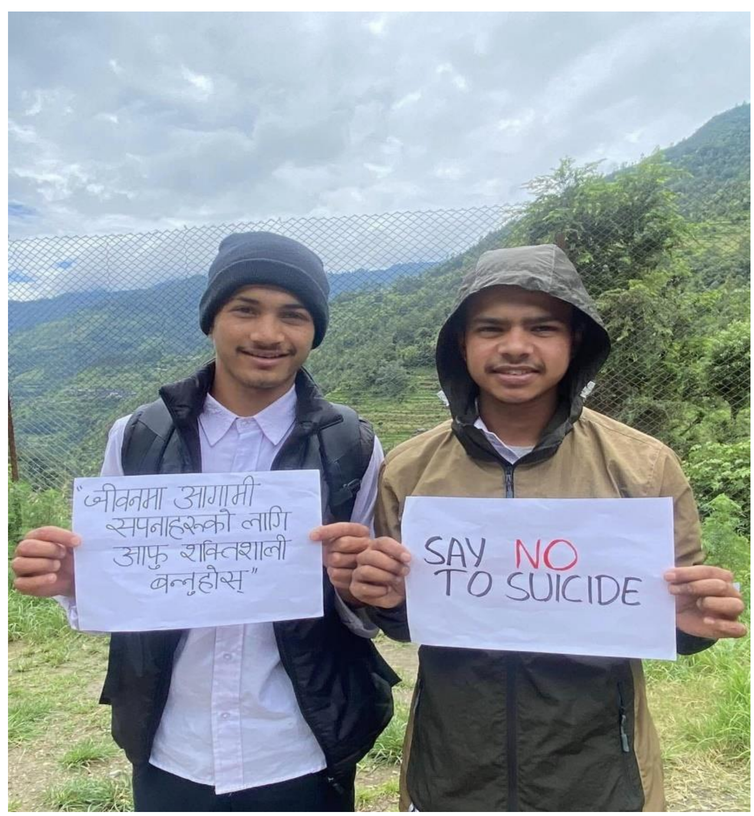
एक्कासि उच्च ज्वरो आउनु यो रोगको मुख्य लक्षण हो । यो ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहन्छ । असाध्यै धेरै टाउको दुख्ने, आखाको गेडी तथा आखाको पछिल्लो भाग दुख्ने, शरिरमा विमिरा आउने, हाड जोर्नि तथा मांसपेशीहरु दुख्ने, रक्तश्राव हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गीजाबाट रगत बग्ने, रक्तश्राब हुने वा रगत जमेको चक्का देखा पर्ने, शरीरमा निल डाम देखा पर्ने र अन्तमा बेहोस हुने आदी जस्ता लक्षणहरु देखिन्छन ।

डेंगु ज्वरो विषाणु (भाईरस) को कारणवाट लाग्ने भएकाले यसको वास्तविक रुपमा कुनै किसिमको उपचार छैन । तर विरामिमा देखिएका लक्षणहरुको आधारमा उपचार गरिन्छ । ज्वरो घटाउन सिटामोल र प्रसस्त पानी वा झोल पदार्थ पिउनु पर्दछ । त्यसैले यस्ता लक्षण देखिनासाथ डेंगु ज्वरोवाट देखिने जटिलतावाट वचाउन तुरुन्त स्वास्थ्य सस्था लैजानु पर्दछ ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्नेको लागि सबै भन्दा राम्रो उपाय लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु हो त्यसैले लामखुट्टेको वृद्धि र विकासमा नियन्त्रण गर्ने, घर आगन कौसिको हरहमेसा सरसफाई गर्ने र पानी जम्ने भाडाहरु जस्तैः गमला, खाली वट्टा, खाली ड्रमहरु, गाडीका टायरहरु आदीमा पानि जम्न नदिने, पानि जम्ने, पानीको नाली, ढल, पोखरी आदिमा हप्ताको २ पटक डढेको मोविल वा मट्टितेल छर्कने, पानीको टयाङ्की खालि गरि सफा गर्ने, खानेपानीको टयङ्की राम्रोसँग ढाक्कन लगाएर राख्ने आदी गर्नुपर्छ । यस रोगका लामखुट्टेले दिउसो टोक्ने हुदा लामा बाहुला भएका कपडा लगाउने, दिउसो सुत्दा झुलभित्र सुत्ने, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न मलमहरुको प्रयोग गर्ने, सम्भव भएसम्म झ्यालढोकामा जाली लगाउने आदि रहेका छन । डेंगु ज्वरो विरुद्ध अहिलेसम्म कुनै खोपको विकस नभएको तथा उपचार पनि वास्तविक नभएको हुँदा लामखुट्टेको टोकाइवाट बच्नु नै सवैभन्दा उत्तम उपाय हो ।

स्वास्थ्य कार्यालयबाट संचालन हुने कार्यक्रमको असोज महिनाको सम्भावित कार्ययोजनाः

क्र.स	योजनामा रहेका कार्यक्रम	सम्भावित हप्ता				कार्यक्रम संयोजक
		१	२	३	४	
१	तथ्यांक व्यवस्थापन समिति निर्माण तथा तथ्यांक बिष्लेषण					घनश्याम सापकोटा
२	पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल निर्माण					घनश्याम सापकोटा
३	जिल्लास्तर क्षयरोग कोहर्ट विश्लेषण तथा अर्ध बार्षिक समीक्षा गोष्ठी					देव प्रकास घिमिरे
४	आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको स्तरीय उपचार पद्धती (BHS STP) सम्वन्धि स्वास्थ्यकर्मीलाइ अभिमुखीकरण					देव प्रकास घिमिरे
५	जिल्ला स्तरीय खानेपानी सर्भिलेन्स समिति गठन					डिल्ली प्रसाद आचार्य
६	डेंगु सार्ने लामखुट्टेको बासस्थान खोज र नष्ट गर्ने तथा स्थानीय तहहरूसंगको पैरवी					कमला थापा
७	जिल्लाबाट पालिका तथा स्वास्थ्य संस्थास्तरमा खोप, सरसफाई प्रवद्र्धन कार्यक्रम तथा पूर्ण खोप भेरिफिकेसन र दिगोपनाको लागी सहजीकरण, महामारी नियन्त्रण , सर्भिलेन्स एवं सुपरिवेक्षण					राजु खत्री
८	खोप छुट बच्चा (शुन्य डोज तथा ड्रप आउट) को पहिचान र छुट खोप पूरा गरी पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा नियमित खोप र सरसफाई प्रवद्र्धन 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
९	यम पि डि एस आर कार्यक्रम सम्बन्धि अभिमुखीकरण					सिमा कुँवर
१०	स्वास्थ्य कार्यालय मार्फत MNH कार्यक्रम (VCAT अभिमुखीकरण)					सिमा कुँवर
११	बर्थीङ सेन्टर अनुगमन तथा अनसाईट कोचीङ					सिमा कुँवर



डेंगी ज्वरो
(Dengue Fever)

परिचय

डेंगी भाईरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र डेंगी रोग मानिसमा सर्दछ । यो जातको लामखुट्टेले प्राय दिनमा टोक्नुका साथै घाम उदाएको २ घण्टा पछाडी र घाम अस्ताउनु भन्दा २ घण्टा अगाडी यो लामखुट्टे बढि सक्रिय हुने हुनाले सो समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिनु पर्दछ ।

लामखुट्टे नियन्त्रणका उपायहरु

एडिज लामखुट्टेले जमेको सफा पानीमा फुल पार्दछ । खासगरी पानी जमेका टिनका डब्बाहरु, प्लास्टिकका बोतल, टायर, सिसी, ड्रम, फूलदानी, पानीका ट्यांकी लगायत जुनसुकै पानी जम्ने भाँडा तथा स्थानहरुमा फुल पार्दछ र लामखुट्टेको संख्यामा वृद्धि हुन्छ ।

लामखुट्टे नियन्त्रणका लागि के गर्ने ?

- आफ्नो घर वरिपरी, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानहरुमा पानी जम्न नदिई सफा राख्ने,
- पानी जमिहालेको खण्डमा हप्तामा २ पटक जमेको पानी फाल्ने, दैनिक प्रयोजनको लागि राखेको पानी लामखुट्टे प्रवेश नहुने गरी राम्ररी ढाकेर राख्ने,
- कुलरमा रहेको पानी हप्तामा २ पटक सफा गर्ने, गमला वा गमला राखेको प्लेटमा जमेको पानी हप्तामा २ पटक फालेर प्लेट सफा राख्ने, त्यस्तै भाँडाकुँडामा पानी जम्न नदिन घोप्ट्याएर राख्ने,
- घर वरपर रहेका पानी जम्ने खाल्डाखुल्डीलाई पुरिदिने, काम नलाग्ने भाँडाकुँडा, सिसी, बोतल, प्लास्टिकका सामग्री, टायर आदिलाई पानी नजम्ने गरि विसर्जन गर्ने,

डेंगी ज्वरोबाट बच्ने उपाय

- बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै बेला झुल लगाएर मात्रै सुत्ने,
- पूरा शरीर ढाक्ने गरि पुरा बाहुला भएको लुगा लगाउने,
- लामखुट्टे धपाउने विधिहरु अपनाउने लामखुट्टे भगाउन मलहकम वा लिक्वीडको प्रयोग गर्ने,
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाउने ।

लक्षणहरु

डेंगीको मुख्य लक्षण एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५-७ दिन सम्म रहन सक्छ ।बिरामीमा ज्वरो सँगै निम्नानुसारका लक्षण देखापर्न सक्छन् ।

- बेस्सरी टाउको दुख्ने,
- आँखाको गेडी दुख्ने,
- शरीरमा बिमिरा आउने,
- हाडजोर्नी र मांसपेशीहरु र ढाड दुख्ने,
- रिंगटा लाग्ने,
- वाकवाकी/वान्ता हुने,

यी लक्षणहरुका साथै लगातार वान्ता हुने, वान्तामा रगत देखा पर्ने, बेस्सरी पेट दुख्ने, स्वासप्रस्वासमा समस्या आउने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, बेहोस हुने आदि लक्षणहरु देखापर्नु डेंगीको जटिल अवस्था हो ।

डेंगी ज्वरोको उपचार

- डेंगी भाइरसबाट हुने भएकोले यसको खास उपचार छैन। यो आफै निको हुन्छ ।
- उच्च ज्वरो कम गर्न पारासिटामोल खाने तर ब्रुफिन, एस्प्रिन जस्ता दुखाई कम गर्ने औषधि नखाने,
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुका साथै झोलिलो, पोषिलो खाने कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने, पूर्ण रुपमा आराम गर्ने ।
- डेंगीको जटिल लक्षणहरु देखिएमा तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा उपचारको लागि लैजानु पर्दछ, डेंगी रोग भएका बालबालिका, वृद्धवृद्धा, दिर्घ रोगी र गर्भवतीहरुको समयमै उपचार गराउनुका साथै विषेश ध्यान दिनु पर्छ ।

डेंगी ज्वरोबाट बच्ने मुख्य उपाय
लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिनु नै हो ।

डेंगी ज्वरोको लक्षण देखिनासाथ नजीकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरि समयमै उपचार गराऔं, डेंगी ज्वरोबाट आफू बचौं र अरुलाई पनी बचाऔं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

१) HPV भनेको के हो र यसले कस्तो असर गर्दछ ?

HPV (Human Papillomavirus) एक प्रकारको विषाणु हो। संसारका विभिन्न देशहरूमा गरिएको अध्ययन अनुसार पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारक Human Papillomavirus हो। पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सर मध्ये ९५ प्रतिशत भन्दा बढि क्यान्सर एच.पि.भी. ले गराउँदछ। एच.पि.भी.को २०० भन्दा बढी किसिमका प्रजातिहरू (serotypes) हुन्छन् र यसमध्ये कम्तीमा १२ वटा प्रजाति पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने प्रमुख कारक मानिन्छ भने यस मध्ये पनि १६ र १८ प्रजाती प्रमुख कारक हुन। नेपालमा ८० प्रतिशत पाठेघरको मुखको क्यान्सर एच.पि.भी को प्रजाती १६ र १८ बाट भएको देखिन्छ।

यसले महिलाहरूको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको साथै यौनाङ्गमा आउने मुसा तथा यौनांगको क्यान्सर समेत गराउन सक्दछ।

२) HPV संक्रमण कसरी सर्दछ ?

HPV मुख्यत संक्रमित व्यक्तिसँगको यौन सम्पर्कबाट सर्छ तर यो संक्रमित व्यक्तिको यौनाङ्गको छाला श्लेष्म झिल्ली (mucus membrane) वा तरल पदार्थ (secretion) सँगको सम्पर्क मार्फत पनि सर्न सक्दछ। यसको संक्रमण पुरुषमा पनि हुन्छ र पुरुषबाट महिलामा सर्ने गर्दछ।

३) HPV संक्रमणका चिन्ह तथा लक्षण के कस्ता हुन्छन ?

यसले महिलाहरूको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको साथै यौनाङ्गमा आउने मुसा तथा यौनाङ्ग क्यान्सर समेत गराउन सक्दछ। पाठेघरको मुखको क्यान्सरको शुरुको अवस्थामा धेरै जसोमा लक्षण र चिन्हहरू देखिदैन र अन्तिम अवस्थामा मात्र पहिचान हुन्छ। पछि गएर तल्लो पेट दुख्ने, अनियमित रूपमा रगत बग्ने (Spotting), धेरै रगत बग्ने, गन्हाउने पानी बग्ने (Foul smelling discharge), कमजोर हुँदै जाने र रक्तअल्पता जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।

४) HPV संक्रमणको कसरी परिक्षण गर्न सकिन्छ ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई पाठेघरको मुखको पानीको परिक्षण गरेर HPV संक्रमण भए नभएको थाहा पाउन सकिन्छ।

५) HPV संक्रमणको रोकथाम कसरी गर्न सकिन्छ ?

- यो रोगबाट बच्ने प्रमुख उपाय भनेको किशोरी अवस्थामा एच.पि.भी. खोप लगाउने नै हो। यो खोप यौन सम्पर्क हुने उमेरभन्दा पहिले नै दिएमा बढी प्रभावकारी हुने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएको छ।
- संक्रमित पुरुषबाट महिलामा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुदा सर्ने भएकोले सुरक्षित यौन सम्पर्कका उपायहरु अपनाउने।
- समयमै संक्रमण पहिचान गर्न पाठेघरको मुखको नियमित जाँच गराउनु पर्दछ।

६) HPV खोपले कुन रोगबाट बचाउँछ र किन लगाउने?

Human Papillomavirus ले गर्दा हुन सक्ने महिलाहरूको पाठेघरको मुख, यौनाङ्गको क्यान्सर तथा यौनाङ्गमा मुसाबाट बचाउँछ। HPV संक्रमण भए पश्चात हालसम्ममा ठोस उपचार पद्धति नभएको हुँदा समयमै HPV खोप लगाएमा संक्रमण हुने सम्भावना अत्यन्त न्युन रहन्छ।

७) HPV खोप लगाएपछि के कस्ता असर हुन सक्छ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट मान्यता प्राप्त तथा नेपालको औषधि व्यवस्था विभागबाट अनुमति प्राप्त HPV खोप एक सुरक्षित तथा प्रभावकारी खोप हो। साधारणतया यो खोपको प्रयोग पश्चात अवान्छित घटनाहरू देखिने सम्भावना अत्यन्त न्युन रहेको छ। यसबाट हुन सक्ने सामान्य असरहरू:

१. खोप लगाएको ठाउँमा दुख्नु तथा सुन्निनु
२. टाउको दुख्नु / वाकवाकी लाग्नु
३. थकान महसुस हुनु / रिंगटा लाग्नु
४. ज्वरो आउनु
५. Allergic reaction हुनु ।

यी सामान्य असरहरू सामान्य हुन केही समय आफै हराएर जान्छ।

खोप लगाए पश्चात देखा पर्न सक्ने यस्ता सामान्य असरहरुको अनुगमन तथा व्यवस्थापनका लागि खोप लगाएको कम्तिमा ३० मिनेट खोप केन्द्रमै विश्राम गर्नु/गराउनुपर्ने हुन्छ।

यदि यस्ता असरहरू रहिरहेमा वा गम्भीर लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ।

८) हाललाई यो खोप कुन उमेर समूहकालाई दिइन्छ ?

हाललाई HPV खोप लगाउन १४ वर्ष पुगी १५ वर्ष ननाघेका किशोरीहरूलाई लक्षित गरिएको छ।

९) यो खोप अन्य उमेरका किशोरीले कहिले पाउँछन ?

नेपालमा खोपको उपलब्धता र साझेदार निकायको सहयोगमा HPV खोप लाई विस्तार गर्दै १० देखि १४ वर्ष सम्मका सबै किशोरीलाई समेत खोप लगाउने गरी निकट भविष्यमा राष्ट्रिय स्तरको नियमित खोप कार्यक्रममा समावेश गरी नियमित खोप चल्ने स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध गराइनेछ।

खोप नि:शुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षीत छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ।

१०) यो खोप कहाँ लगाउन पाइन्छ ?

खोपको उपलब्धताले गर्दा हालको अवस्थामा संघिय स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको निर्णय बमोजिम निम्न तोकिएको अस्पतालमा मात्र लगाउन पाइन्छ। राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमबाट उपलब्ध यो खोप नि:शुल्क लगाउन पाइन्छ।

१. कोशी अस्पताल, बिराटनगर, मोरङ
२. नारायणी अस्पताल, बिरगंज, पर्सा
३. परोपकार प्रसुती तथा स्त्री रोग अस्पताल, थापाथली, काठमाडौं
४. पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, पोखरा, कास्की
५. भेरी अस्पताल, नेपालगंज, बाँके
६. प्रादेशिक अस्पताल सुर्खेत, विरेन्द्रनगर, सुर्खेत
७. डडेल्धुरा अस्पताल, डडेल्धुरा

११) यो खोप कति मात्रा लगाउनु पर्छ ?

हाल उपलब्ध भएको HPV खोप (Cecolin) ६ महिनाको अन्तरालमा २ मात्रा लगाउनु पर्छ। दोश्रो मात्राको खोप पनि पहिलो मात्रा लगाइएको स्वास्थ्य संस्थाबाटै लगाउनुपर्छ।

HPV खोप दुईमात्रा पुरा गरेमा लक्षित गरेको प्रजातिबाट हुने संक्रमणबाट ९५% सम्म सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

HPV ले निम्त्याउने सक्ने विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरू

१२) खोप लगाउन जाँदा के लिएर जानु पर्छ ?

- उमेर खुलाउने आधिकारिक प्रमाण (Birth Certificate/ जन्म दर्ता प्रमाणपत्र / नाबालिक प्रमाणपत्र / जन्म मिति खुलाउने अन्य कागजात)
- दोश्रो मात्राको हकमा खोप कार्ड (पहिलो मात्रा लगाउदा प्राप्त हुने कार्ड)

नोट : विस्तृत जानकारीका लागि नजिकको स्वास्थ्य कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

Government of Nepal
Ministry of Health and Population
Department of Health Services
FAMILY WELFARE DIVISION

एच.पि.भी. खोप सम्बन्धि बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू
FREQUENTLY ASKED QUESTIONS ABOUT HPV