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

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन

वर्षः २ | अंकः ५ | महिनाः ५ | जेष्ठ २०८०

परिवार नियोजनको सेवा सहितको सेटलाइट शिविर

स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङको आयोजनामा काठेखोला गाउपालिकाको धम्जा स्वास्थ्य चौकिमा लामो अबधिको परिवार नियोजनको सेवा सहितको सेटलाइट शिविर सम्पन्न भएको छ। जसमा ५९ जना सेवाग्राहिले Implant तथा IUCD को सेवा लिएका छन्। आबश्यकता तथा मागको आधारमा सो शिविर जिल्लाका अन्य स्थानमा पनि निशुल्क रुपमा संचालन गरिनेछ।

HIV/TB सर्भिलेन्स तथा खकार संकलन

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा जलजला स्वास्थ्य चौकी बडिगाड ४ जलजलामा संचालन भएको एच.आई. भि./अन्य रोगहरुको निगरानी तथा क्षयरोगको स्कृनिङ र खकार परिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। उक्त कार्यक्रममा बिरामिहरुको खकार तथा रगत परिक्षण र स्वास्थ्य जाँच गर्नुको साथै उपचार गरि गरिएको थियो। १८० जना सेवाग्राहीको खकार नमुना संकलन गर्दा १ जनामा क्षयरोगको किटाणु देखिएकोले उपचार समेत सुरु गरिएको छ।

पोषण सप्ताह २०८०

२०८० जेष्ठ १ देखि ७ गते सम्म बिद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह अन्तर्गत जिल्लाभरका विभिन्न विध्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षा तथा पोषण शिक्षाका विभिन्न कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा कक्षा १ देखि कक्षा १२ सम्मका बिद्यार्थी तथा विद्यालयका शिक्षक शिक्षिकाहरुको सहभागिता रहेको थियो भने कार्यक्रमको सहजीकरण स्वास्थ्यकर्मी तथा विद्यालय नर्सहरुले गर्नुभएको थियो ।

MNH onsite Coaching

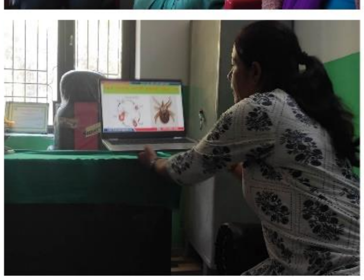
स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङको आयोजनामा कांडेबास स्वास्थ्य चौकिमा प्रसुति सेवाप्रदायकलाई MNH onsite coaching तथा गुणस्तर सुधार कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। स्वास्थ्य चौकिमा कार्यरत प्रसुति सेवाप्रदायकहरुलाई Knowledge assessment, decision making skill, normal delivery conduction, management of PPH, shock and Eclampsia, infections prevention, newborn resuscitation लगायत बिषयमा स्थलगत कोचिङ गरिएको हो।

मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि तालिम

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धि ५ दिने तालिमको पहिलो ब्याच सम्पन्न भएको छ।तालिमलाई बेनि अस्पताल र गोरखा अस्पतालका मनोरोग विशेषज्ञहरु डा.अनुशा मानन्धर र डा. स्मिता न्यौउपानेले सहजिकरण गर्नुभएको थियो भने जिल्लाका विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाका २५ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो।साथै जेष्ठ २९ देखि दोस्रो ब्याचको तालिम सुरु भएको छ।

किटजन्य रोग सम्बन्धि स्थलगत अनुशिक्षण

स्वास्थ्य कार्यलय बागलुङको आयोजनामा बागलुङ नगरपालिकाको मुलपानी स्वास्थ्य चौकी तथा जैमिनी नगरपालिका अन्तर्गतका जैदी र अर्जेवा स्वास्थ्य चौकीमा किटजन्य रोग सम्बन्धि स्थलगत अनुशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।स्वास्थ्य संस्थाका सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीको सहभागितामा संचालन भएको स्थलगत अनुशिक्षणलाई स्वास्थ्य कार्यालयका मलेरिया इन्स्पेक्टर कमला थापा, पब्लिक हेल्थ नर्स सिमा कुँवर तथा जनस्वास्थ्य निरीक्षक लक्ष्मी शर्माले सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।



विषादि रहित खाध्य तथा पोषण प्रवर्धन सम्बन्धी अन्तरक्रिया

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा तमानखोला गाउपालिकामा विषादि रहित खाध्य तथा पोषण प्रवर्धन सम्बन्धी अन्तरक्रिया सम्पन्न भएको छ ।उक्त कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष सहित जनप्रतिनिधि, कृषक, तथा स्वास्थ्यकर्मिहरु सहित ३५ जनाको सहभागिता रहेको थियो। अन्तर्कृयाको सहजिकरण स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका क्षय कुष्ठरोग निरिक्षक देव प्रकाश घिमिरेले गर्नु भएको थियो।

बैदेशिक रोजगारमा जाने युवा युवतीलाई सचेतन मूलक कार्यक्रम

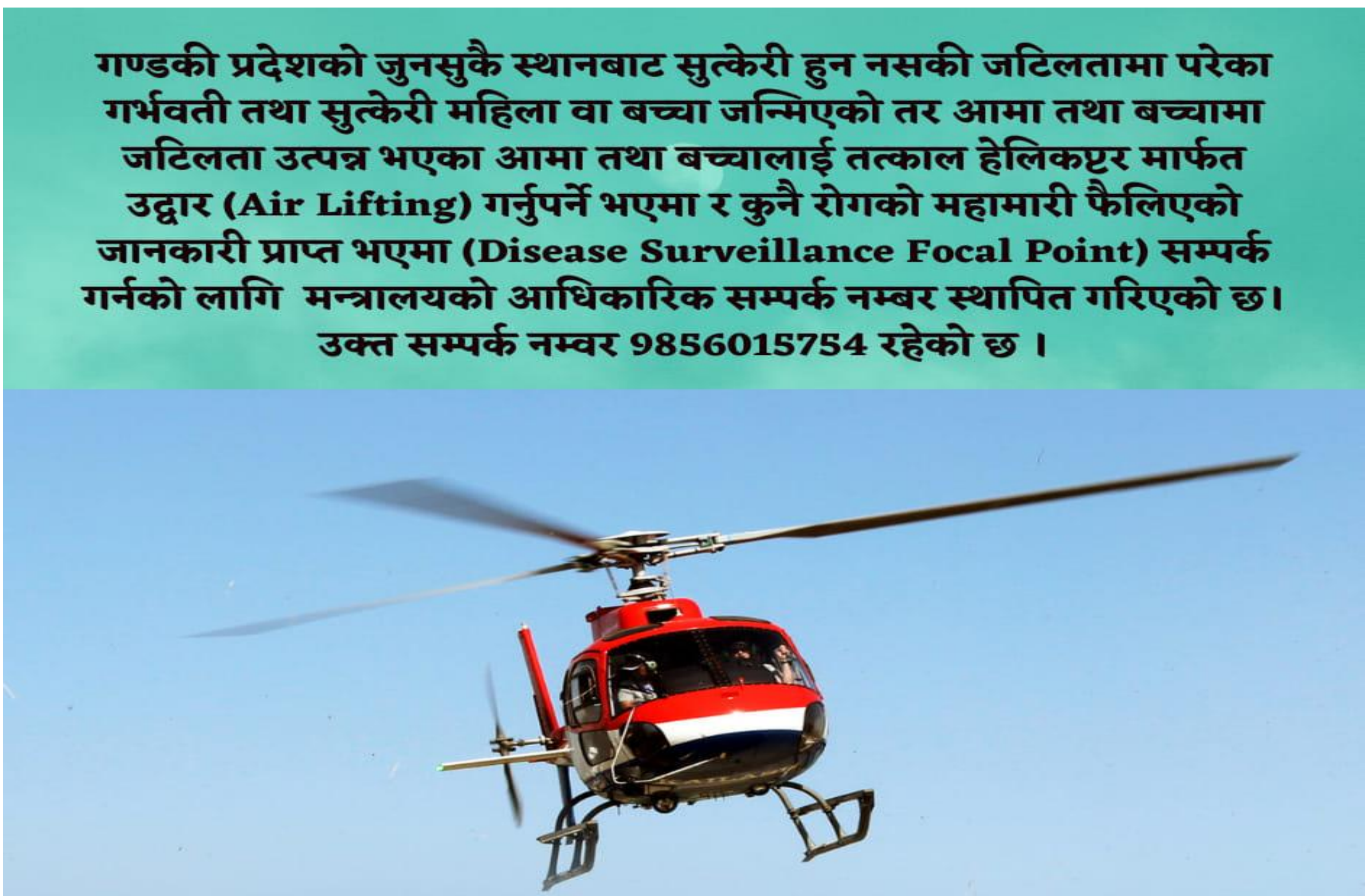
स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ्को आयोजनामा बरेङ गा.पा. वडा न. ४ को सल्यान स्वास्थ्य चौकीमा बैदेशिक रोजगारमा जाने युवा युवतीलाई स्वास्थ्य सचेतना मूलक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष तथा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख प्रविण शर्मा, क्षयरोग तथा कुष्ठरोग निरीक्षक देव प्रकाश घिमिरे, तथ्यांक अधिकृत घनश्याम सापकोटा तथा बरेङ गाउपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख पदम बहादुर पुनको उपस्थिति रहेको थियो।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि तालिम

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा जिल्लाको १० स्थानीय तह अन्तर्गत वडामा रही सेवा गर्ने महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको लागि १० दिने तालिम सुरु भएको छ। तालिम जिल्लाको ४ स्थानमा संचालन हुदै छ भने तालिममा ५६ जनाको सहभागिता रहेको छ। साथै बिदाई भएर जाने हरुका लागि पनि नगद रु.२०००० सहित सम्मानजनक विदाइको आयोजना गरिएकोछ।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि IHMIS सम्बन्धि तालिम

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत (तथ्यांक व्यवस्थापनमा मुख्य भूमिका) स्वास्थ्यकर्मीलाई परिमार्जित रेकडिङ रिपोटिङ फाराम तथा रजिष्ट्रार भर्ने एकिकृत स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली (IHMIS) सम्बन्धी ३ दिने तालिम सम्पन्न भएको छ। उक्त तालिममा बागलुङ जिल्लाका ९ वटा स्थानीय तहबाट ३७ जना कर्मचारीको सहभागिता रहेको थियो।



स्थानीय तहको कार्यक्रम विशेषः

बागलुङ नगरपालिकाः

- नवशिशु तथा बाल रोगको ब्यबस्थापन सम्बन्धि स्थलगत अनुशिक्षण
- आँखा, नाक , कान , घाँटी रोग सम्बन्धी तालिम
- अर्ध बार्षिक समिक्षा तथा योजना तर्जुमा गोष्ठी
- क्षयरोग कार्यक्रमको समिक्षा
- समता र पहुँच कार्यक्रम सम्पन्न
- स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको विस्तार

ढोरपाटन नगरपालिकाः

- वडास्तरीय पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना कार्यक्रम
- सुर्तिजन्य पदार्थको असर सम्वन्धि सचेतना कार्यक्रम
- क्षयरोग खोजपडाल कार्यक्रम
- पोषण सप्ताहा कार्यक्रम
- खोप कार्यक्रमको डाटा भेरीफिकेसन

गलकोट नगरपालिकाः

- IMNCI समता तथा पहुच कार्यक्रमको वडा स्तरीय अभिमुखिकरण तथा SAATH कार्यक्रमको अभिमुखिकरण
- विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण सप्ताह अन्तर्गत पोषण प्रदर्शनी, हाजिरीजवाफ, स्वास्थ्य शिक्षा, जुकाको औषधी खुवाउने कार्यक्रम तथा सरसफाई कार्यक्रम
- स्वास्थ्य चौकीको न्युनतम सेवा मापदण्डको समीक्षा तथा मूल्यांकन कार्यक्रम
- IMNCI अनसाइट कोचिङ
- व्यवहार परिवर्तनका लागि समुदाय स्तरीय अभिमुखिकरण
- सुर्तीजन्य पदार्थको असर बारे अभिमुखीकरण तथा सचेतना कार्यक्रम
- MNH अपडेट अनसाइट कोचिङ

जैमिनी नगरपालिकाः

- वडास्तरीय पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना कार्यक्रम
- विशेषज्ञ स्वास्थ्य शिविर संचलन कुश्मीसेरा र राङखानी
- विधालयमा दन्त तथा आखाँ जाँच शिविर
- पोषण सप्ताह कार्यक्रम अन्तरगत पोषणा प्रवर्धन
- खोपको डाटा भेरीफिकेसन कार्यक्रम

बरेंङ गाउँपालिकाः

- सबै बर्थिङ सेन्टरहरुमा MNH Update सम्पन्न
- सबै स्वास्थ्यचौकीहरुमा गर्भवती महिलाहरुको लागि निशुल्क भिडियो एक्स रे
- मे ३१ अर्थात जेष्ठ १७ का दिन सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको अन्तराष्ट्रिय दिवस सुखौरा स्वास्थ्यचौकीमा सम्पन्न
- पाठेघर सम्बन्धि समस्या भएका महिलाहरुको स्कृनिङ तथा सबै वडामा भि आइ ए शिविर संचालन
- सल्यान स्वास्थ्यचौकीमा पोषण कर्नर स्थापना

काठेखोला गाउँपालिकाः

- स्वास्थ्य संस्था संचालन तथा ब्यबस्थापन समितिको तालिम
- महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई पुनर्ताजगी तालिम
- स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम विस्तार
- क्षयरोग कार्यक्रमको स्थलगत अनुशिक्षण
- IMNCI कार्यक्रमको समिक्षा तथा अनुशिक्षण

तमानखोला गाउँपालिकाः

- साथ (SATH) कार्यक्रमको समुदाय स्तरीय अभिमुखिकरण, स्वास्थ्य आमा समूहको पुनर्गठन तथा ३८ वटै स्वास्थ्य आमा समूहमा साथ कार्यक्रम सञ्चालन
- सुनौला १००० दिनका आमाहरुलाई फिल्टर, कुखुराको चल्ला तथा तरकारीको बिउ वितरण
- पालिका स्तरमा पोषण कार्यक्रम, विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको समिक्षा
- क्षयरोगको कोहर्ट विश्लेषण
- तमान स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ र पालिकाको एकिकृत डाटा भेरिफिकेसन तथा अनुगमन

ताराखोला गाउँपालिकाः

- ताराखोला गाउँपालिका सरसफाई सप्ताह मनाइएको
- स्वास्थ्य प्रवर्धनका लागि जिवन शैलि परिवर्तन तथा योग कार्यक्रम
- ५ वटा विद्यालयका सबै विद्यार्थीहरुको रक्त समुह छुट्याउने काम साथै आँखा र मुखको स्वास्थ्य परिक्षण तथा स्वास्थ्य शिक्षा दिइएको
- स्वास्थ्यकर्मी तथा जनप्रतिनीधिह विच आगामी वर्षको नीति, कार्यक्रम तथा बजेट संबन्धमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

निसिखोला गाउँपालिकाः

- पालिका स्तरीय RRT गठन
- स्वस्थ्य सूचना साथै आइ याम यु सम्बन्धि कार्यक्रम
- पुर्ण खोप वडा स्तरिय सुनिश्चितता
- Implant तालिम संचालन

बडिगाड गाउँपालिकाः

- स्थानिय स्वास्थ्य प्रणालि सुदृीढिकरणका लागी स्वास्थ्य क्षेत्रको नीतिगत तथा कानुनी दस्तावेज,वस्तुस्थिति विश्लेषण, प्राथमिकिकरण तथा योजना यम्बन्धी क्षमता तर्जुमा कार्यक्रम
- HIV तथा क्षयरोगको screening र खकार परिक्षण
- सम्पूर्ण वडा पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना कार्यक्रम
- दगातुन्डाडा स्वास्थ्य चौकीमा MSS सम्पन्न
- स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई HMIS तालिम
- IMNCI स्थलगत अनुशिक्षण

पढ्नै पर्ने :

बागलुङमा २०० बढी क्षयरोगका विरामी : बडिगाडमा मात्रै छन् ८० जना विरामी

विपेन्द्र के.सी
स्वास्थ्य संयोजक
बडीगाड गाउँपालिका

क्षयरोग आँखाले देख्न नसकिने माइकोब्याक्टेरियम ट्युबरक्लोसिस नामको ब्याक्टेरिया बाट हुने गर्दछ। क्षयरोगका बिरामीले हाच्छियूँ गर्दा वा खोक्दा निस्केका कीटाणुहरू हावाको माध्यमबाट स्वस्थ व्यक्तिमा सर्दछ। क्षयरोग विश्वमा जनस्वास्थ्यको प्रमुख समस्याको रुपमा रहंदै आएको छ भने उच्च मृत्यु दर भएका १० वटा रोगमध्ये क्षयरोग पनि एक हो। सन् १९९३ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले क्षयरोगलाई जनस्वास्थ्यको प्रमुख समस्याको रुपमा घोषणा गरी यसको व्यवस्थापनका लागि समय समयमा नयाँ रणनीति तथा कार्यक्रमहरु तय गरी सदस्य राष्ट्रलाई लागु गर्न जोड दिदैं आएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हाल विश्वमा प्रत्येक एक सेकेण्डमा एक जना मानिसलाई क्षयरोगले संक्रमित गर्ने गरेको तथ्यांक देखिन्छ । एकातिर विश्वका एक तिहाइ मानिस क्षयरोगबाट संक्रमित छन् भने अर्कोतिर नेपालको केही ग्रामिण क्षेत्रमा व्याप्त रोग र रोगीप्रतिको नकारात्मक सोच र लापरवाहीले गर्दा रोगीले अकालमै ज्यान गुमाउनुपरेको तितो यथार्थ हाम्रो समाजमा रहेको पाउन सकिन्छ । नेपालमा विगत लामो समयदेखि जनस्वास्थ्य समस्याको रुपमा विद्यमान रहेको क्षयरोग नागरिक मृत्यूको प्रमुख १० रोग भित्र पर्दछ। नेपालमा कुल जनसङ्ख्याको झण्डै आधा जनसङ्ख्या क्षयरोगबाट सङ्क्रमित भएको अनुमान गरिएको छ।

कस्तो छ बडिगाडमा क्षयरोगको अवस्था ?

क्षयरोग बडिगाडमा जनस्वास्थ्यको प्रमुख समस्याको रुपमा रहदै आएको छ भने पालिकाको कुल जनसंख्याको झन्डै ०.२८ प्रतिशत जनसंख्या क्षयरोगबाट ग्रसित छ । २०८० ज्येष्ठ महिनाको अन्त्य सम्ममा बिरामीको संख्या ८० पुगेको छ । बडिगाडमा अहिले क्षयरोगका बिरामी थपिने संख्या दिनानु दिन रूपमा बढीरहेको छ साथै उपचार गरेर निको बनाउन सफल भएका उदाहरण पनि उही गतिमा बढेको छ । तर कतिपय अवस्थामा आफूलाई क्षयरोगका लक्षण देखियो भनेर खकारका जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्था नआउनेको संख्या पनि ठूलो संख्यामा रहेकोले यो हामीहरूको मुख्य चुनौतीको रूपमा रहेको छ । विशेष गरी बडिगाड गाउँपालिकामा वृद्ध उमेरका मानिसहरुमा, लागू औषधि सेवन गर्ने व्यक्तिमा, प्रतिरोध क्षमतामा कमी हुने व्यक्तिहरुमा, एचआईभी संक्रमित व्यक्तिहरुहमा, समूहमा बस्ने व्यक्तिहरुमा, दीर्घरोगका बिरामीहरुमा, अंग परिवर्तन गरेका व्यक्तिमा, स्टेरोयड औषधि सेवन गर्नेको शरीरमा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने भएकोले वार्षिक करिब ५० जना क्षयरोगका बिरामी थपिन्छन् भन्ने आँकडा रहेकोमा अहिले त्यो संख्या ८० पुगेको छ । हामीले उपचारको लागि आएकामध्ये ९० प्रतिशतलाई पूर्ण रुपमा निको गरेर पठाउने गरेका छौं । हामीहरूको तथ्यांक अनुसार अहिले पनि कुल क्षयरोगीहरूमध्ये ५ प्रतिशत अझै पनि उपचारको दायरामा नआएको आँकडा छ । यसको मुख्य कारण भनेको क्षयरोग छातीमा मात्रै हुन्छ भन्ने धेरैमा रहेको भ्रम हो। क्षयरोग छातीमा मात्रै नभएर हड्डीको क्षयरोग आन्द्रामा हुने क्षयरोग, गिदीमा क्षयरोग, डिम्बाशय आदि अनेक ठाउँमा हुन सक्छ । फोक्सोमा हुने क्षयरोगमा धेरै खोकी लाग्ने र छाती दुख्ने भएकोले परीक्षण गर्न आउँछन् तर अन्य अंगको क्षयरोगबारे परीक्षण गर्न नआउने गरेकोले समस्या सिर्जना हुने गरेको हो । अहिले बडिगाडमा वृद्धमा हुने फोक्सोको क्षयरोग सबैभन्दा ठूलो समस्याको रूपमा रहेको छ ।

बडिगाडमा हरेक वर्ष क्षयरोगबाट औषत करिब २-३ जनाको मृत्यु हुन्छ भन्ने सरकारी तथ्यांकले देखाएको छ । उपचारका लागि अस्पताल आएकामध्ये ९५ प्रतिशतलाई निको पारेर फर्काउन सफल हुने गरिएको छ भने बडिगाडमा क्षयरोगको व्यवस्थापन नियन्त्रण र उन्मूलन लगायतका क्षेत्रमा धेरै नै काम गर्नुपर्ने अवस्था छ । यसका लागि लगानी, जनशक्ति, संस्थागत संरचनाको निर्माण, काम गर्ने उचित वातावरण, सही मानिसलाई सही समयमा सही स्थानमा कार्य जिम्मेवारी दिने, स्वार्थ समूहको बाहुल्यताको नियन्त्रण, वैदेशिक सहयोग र दातृ निकायको सहयोग र लगानी बढाउने, आन्तरिक व्यवस्थापनमा सुधार गर्ने जस्ता विभिन्न सवालहरु छन् भने आन्तरिक र बाह्य समन्वय सहकार्य र सह अस्तित्वका सवालहरु प्रमुख समस्या र चुनौतीका रुपमा रहेका छन् । समग्रमा बडिगाडमा अहिलेको आवश्यकता भनेको क्षयरोगको रोकथाम वा नियन्त्रण मात्र नभएर यसको निवारण नै हो ।

स्वास्थ्य कार्यालयबाट संचालन हुने कार्यक्रमको असार महिनाको सम्भावित कार्ययोजनाः

क्र.स	योजनामा रहेका कार्यक्रम	सम्भावित हप्ता				कार्यक्रम संयोजक
		१	२	३	४	
१	IMNCI कार्यक्रमको समिक्षा					देव प्रकास घिमिरे
२	PMTCT तालिम					देव प्रकास घिमिरे
३	विषादि रहित खाध्य प्रवर्दन कार्यक्रम					देव प्रकास घिमिरे
४	वैदेशिक रोजगारमा जाने युवा युवतीहरुका लागि सचेतनामुलक कार्यक्रम					देव प्रकास घिमिरे
५	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको सम्मानजनक विदाई					सिमा कुँवर
	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि प्रोत्साहन भत्ता बितरण					सिमा कुँवर
६	गुणस्तरीय खोप सेवा संचालन सम्बन्धि क्षमता अभिब्रिद्दी तालिम					राजु खत्री
७	पूर्णखोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा कार्यक्रम					राजु खत्री
८	किटजन्य रोगहरूको अभिमुखिकरण कार्यक्रम					कमला थापा
१०	पारिवारिक स्वास्थ्य प्रोफाइल सार्वजनिक वरेङ र तमान गाँउ पालिका					घनश्याम सापकोटा
११	तथ्यांक व्यवस्थापन समितिको वैठक					घनश्याम सापकोटा
१२	बालबालिकाको पोषण लेखाजोखा					लक्ष्मी शर्मा
१३	पोषण पैरवी बैठक					लक्ष्मी शर्मा
१४	सामुदायिक महिला स्वयं सेविकाको पुनर्ताजगी तालिम					सिमा कुँवर

ठेउला रोगको रोकथाम एंव उपचार सम्बन्धी जानकारी

ठेउला (Chicken Pox) भेरिसेला जोष्टर नामक विषाणु (Virus) बाट लाग्ने संक्रामक एवं सरुवा रोग हो । यो सामान्यतया बालबालिकाहरुमा बढि देखिन्छ । यद्यपी वयस्क र वृद्धवृद्धाहरुमा पनि देखिन सक्छ । संक्रमित व्यक्तिसंगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट र संक्रमितले खोक्दा, हाच्छ्यु गर्दा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । ठेउलाको विषाणु शरिरमा प्रवेश गरेको १० देखि २० दिनमा संक्रमित व्यक्तिमा यो रोगका लक्षणहरु देखिन्छन् ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

लक्षण एंव चिन्हहरू

ज्वरो आउने (Fever)

शरिरमा स-साना राता दाना एवं पानी फोकाहरु आउने र सुक्खा पाप्रा बन्ने (Rashes leading to blister and scabs)

शरिर चिलाउने (Itching)

शरिर दुख्ने (Body ache)

भोक नलाग्ने (Anorexia)

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

उपचार तथा रोकथाम

- संकास्पद बिरामीहरुमा ठेउलाको लक्षण देखा परेमा पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- ज्वरो आउँदा / शरिर दुख्दा पारासिटामोल मात्र सेवन गर्ने । (आइबुप्रोफेनयुक्त औषधी सेवन नगर्ने)
- ठेउलाको लक्षण तथा चिन्ह देखिएमा कम्तिमा १ हप्तासम्म छुट्टै बस्ने ।
- हाच्छिउँ गर्दा, खोक्दा नाक र मुख सफा रुमालले छोप्ने ।
- नियमित रुपमा व्यक्तिगत सरसफाइ गर्ने ।
- बालबालिकाहरुलाई घाउ छुन वा कोट्याउन नदिने । घाउ छोएमा साबुन पानीले मिचीमिची हात धोईदिने । नियमित रुपमा नङ काटिदिने ।
- ताजा फलफूल र घरमै तयार गरिएको झोलिलो एवं पोषिलो खाना साविक भन्दा बढि खुवाउने ।
- गर्भवती महिला, दिर्घ रोगी, रोग प्रतिरोधी क्षमता कम भएका तथा जेष्ठ नागरीकहरुलाई संक्रमितबाट छुट्टै राख्ने ।
- थप जटिलताहरु (जस्तै निमोनिया)देखिएमा वा विशेषज्ञ चिकित्सकको निगरानीमा उपचार आवश्यक भएमा संक्रामक तथा सरुवा रोग अस्पताल, लेखनाथ वा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय अस्पताल, रामघाट पोखरामा सम्पर्क गर्ने ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

एकैपटक धेरै व्यक्तिहरुमा ठेउलाको लक्षण एवं चिन्हहरु देखिएमा तत्काल
प्रदेश स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसञ्चालन केन्द्र, गण्डकी प्रदेशको संयोजकको सम्पर्क नं.
९८५११२७१८९
र
मन्त्रालयको रोग निगरानी सम्पर्क ब्यक्ति
९८५६०१५७५४
मा जानकारी गराउनुहुन हार्दिक अनुरोध छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

बिद्यालयहरुलाई अत्यन्त जरुरी सुचना।

गर्मीको मौषममा बिद्यार्थीहरुमा बिभिन्न किसिमका स्वास्थ्य सम्बन्धि जटिलताहरु देखिन सक्छन। कहिलेकाही एकै समयमा धैरैजना बालबालिकाहरुमा स्वास्थ्य समस्या देखिनपनि सक्छ। तसर्थ यस्तो समस्या देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस। यदि एकैपटक धैरैजनामा स्वास्थ्य जटिलता वा समस्या देखिएमा स्वास्थ्य निर्देशनालय, गण्डकी प्रदेशको महामारी फोकल पर्शनको सम्पर्क नं ९८५६०२४०७४, ९८५७६२३८०९, ९८१९१५९१७५ वा प्रदेश स्वास्थ्य आपतकालीन कार्यसंचालन केन्द्र, गण्डकी प्रदेशका संयोजकको सम्पर्क नं ९८५११२७१८९ मा र WHO EMERGENCY प्रमुखको सम्पर्क नं ९८०३००११५० मा समेत जानकारी गराउनुहुन अनुरोध छ। स्कुलहरु वा समुदायमा देखिने कुनैपनि स्वास्थ्य जटिलतालाई नलुकाऔ।