गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय
बागलुङ
नेपाल

मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्षः २ **अंकः २३** **महिनाः २३** **मंसिर २०८१**

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रवर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं निसिखोला गाउँपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । खोप छुट बच्चाको खोजी गरी पूर्ण खोप दिलाई वडा, पालिका हुँदै बागलुङ जिल्लालाई नै पूर्ण खोप दिगोपना सुनिश्चितता घोषणा गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र पूर्ण खोप दिलाउने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । निसिखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री सूर्य बहादुर घर्तीज्यूको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन निसिखोला गाउँपालिकाका खोप फोकल पर्सन श्री कसिन्द्र शाहीले गर्नुभएको थियो भने स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री जुनी घर्ती मगरले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री र बागलुङ नगरपालिकाका सि.अ.हे.व. श्री ख्याम कुमारी रानाले कार्यक्रममा सहजिकरण गर्नुभएको थियो । निसिखोला गाउँपालिका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको उक्त कार्यक्रमको समापन निसिखोला गाउँपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री दिलिप कुमार चन्दले गर्नुभएको थियो ।

जैमिनि नगरपालिकाको समन्वयमा मिति २०८१/२/२६ देखि संचालन भएको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयमसेविकाको पुनर्ताजगी तालिम समापन भएको छ|तालिममा जैमिनि नगरपालिका अन्तर्गतका विभिन्न वडाका कुल २५ जना म.स्वा.स्व.से को सहभागिता रहेको थियो| तालिमको सहजीकरण ज.स्वा.नि. तीर्थ शर्मा, डिल ब. थापा तथा अ न नि सुनिता चालिसे लगायतका प्रशिक्षक हरुद्वारा गरिएको थियो । सहभागीहरुलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरि तालिमको समापन भएको थियो।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं ढोरपाटन नगरपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । खोप छुट बच्चाको खोजी गरी पूर्ण खोप दिलाई वडा, पालिका हुँदै बागलुङ जिल्लालाई नै पूर्ण खोप दिगोपना सुनिश्चितता घोषणा गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र पूर्ण खोप दिलाउने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । ढोरपाटन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री चिरिञ्जिवी घिमिरेज्यूको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन ढोरपाटन नगरपालिकाको पोषण सहजकर्ता श्री बेली भुजेलले गर्नुभएको थियो भने स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको कोल्ड चेन सहायक श्री भुमीका मगरले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख एवं जनस्वास्थ्य प्रशासक आदरणीय श्री बाबुराम आचार्य, ढोरपाटन नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख एवं जन स्वास्थ्य अधिकृत श्री भूमिश्वर शर्मा, खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री र बागलुङ नगरपालिकाका सि.अ.हे.व. श्री ख्याम कुमारी रानाले कार्यक्रममा सहजिकरण गर्नुभएको थियो । ढोरपाटन नगरपालिकाका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको उक्त कार्यक्रमको समापन स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका प्रमुख एवं जनस्वास्थ्य प्रशासक श्री बाबुराम आचार्यज्यूले गर्नुभएको थियो ।

पोषण सम्वद्ध सरोकारवालासँगको पैरवी तथा अन्तरक्रिया

आज मिति २०८१/०८/१२ गते स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना र काठेखोला गाउँपालिकाको समन्वयमा काठेखोला गाउँपालिका ५ बिहुँ आधारभुत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रको सभाहलमा पोषण सम्वद्ध सरोकारवालासँगको पैरवी तथा अन्तरक्रिया सम्पन्न भएको छ। १००० दिनका आमा, कृषक, अन्य परिवारका अविभावकहरु र स्वास्थ्यकर्मीहरु लगायत ४१ जनाको उपस्थिति रहेकाे कार्यक्रममा काठेखोला गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सोमराज पाण्डेय र स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका जनस्वास्थ्य निरिक्षक लक्ष्मी शर्माले सहजिकरण गर्नु भएको थियो ।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं जैमिनी नगरपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । गत आर्थिक वर्षमा गरीएका खोप कार्यक्रमसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरुको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र सबै बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसारको सम्पूर्ण खोप दिलाई पूर्ण खोप सुनिश्चतता दिगोपना घोषणा गर्ने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । जैमिनी नगरपालिकाका नगर प्रमुख आदरणीय श्री नर बहादुर पुनज्यूको अध्यक्षता, नगर उप प्रमुख श्री हरिहर शर्माज्यू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री हरी बहादुर भुजेलज्यूको आतिथ्यतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन जैमिनी नगरपालिकाको जनस्वास्थ्य निरिक्षक श्री तिर्थ पौडेलले गर्नुभएको थियो भने जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री गोविन्द प्रसाद आचार्यले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री र बागलुङ नगरपालिकाका सि.अ.हे.व. श्री ख्याम कुमारी रानाले सहजिकरण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा जैमिनी नगरपालिकाका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको थियो ।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

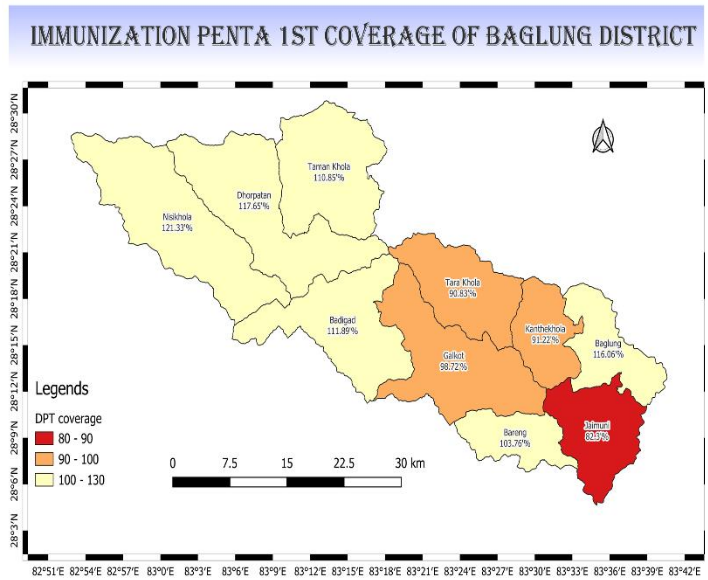
स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं बरेङ गाउँपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । गत आर्थिक वर्षमा गरीएका खोप कार्यक्रमसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरुको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र सबै बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसारको सम्पूर्ण खोप दिलाई पूर्ण खोप सुनिश्चतता दिगोपना घोषणा गर्ने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । बरेङ गाउँपालिका अध्यक्ष आदरणीय श्री कृष्ण प्रसाद शर्माको अध्यक्षता तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री खड्क वि. क. ज्यूको आतिथ्यतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन बरेङ गाउँपालिकाको जनस्वास्थ्य निरिक्षक श्री पदम बहादुर पुनले गर्नुभएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री, बरेङ गाउँपालिकाको जनस्वास्थ्य निरिक्षक श्री पदम बहादुर पुन र बागलुङ नगरपालिकाका सि.अ.हे.व. श्री ख्याम कुमारी रानाले सहजिकरण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा बरेङ गाउँपालिका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको थियो ।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं गलकोट नगरपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । गत आर्थिक वर्षमा गरीएका खोप कार्यक्रमसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरुको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र सबै बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसारको सम्पूर्ण खोप दिलाई पूर्ण खोप सुनिश्चतता दिगोपना घोषणा गर्ने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । गलकोट नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख एवं जनस्वास्थ्य अधिकृत आदरणीय श्री सुशिल पौडेलज्यूको अध्यक्षतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन गलकोट नगरपालिकाका जनस्वास्थ्य निरिक्षक श्री मीरा शर्माले गर्नुभएको थियो भने हेल्थ असिष्टेन्ट श्री दिल्लीरमण पुनले स्वागत मन्तव्य राख्नुभएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री, गलकोट नगरपालिकाका जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री सुशिल पौडेल र WaterAid नेपालका क्वालिटि मनिटरिङ अफिसर श्री सम्झना पाठकले सहजिकरण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा गलकोट नगरपालिकाका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको थियो ।

GIS(Geographical information System)सम्बन्धि तालिम

मिति २०८१/०८/२१ देखि २३ सम्म स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना तथा Byc/Fair medको सहयोगमा GIS(Geographical information System)सम्बन्धि तालिम सम्पन्न भएको छ। बागलुङका ९वटा स्थानिय तह,स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका सुपरभाईजर र वि वाई सि का गरि १७ जना सहभागि भएका थिए भने स्वास्थ्य निर्देशनालय पोखराका तथ्याकं अधिकृत प्रविण भण्डारीले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।



स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको डिजिटलाइजेसन (eHMIS) सम्वन्धि २ दिने तालिम

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा स्वास्थ्य सूचना प्रणालीको डिजिटलाइजेसन (eHMIS) सम्वन्धि २ दिने तालिम सम्पन्न भएको छ । काठेखोला गाउँपालिका र बागलुङ नगरपालिका अन्तरगतका ३२ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको तालिमको अध्यक्षता स्वास्थ्य कार्यालयका तथ्याङ्क अधिकृत घनश्याम सापकोटाले गर्नु भएको थियो र स्वास्थ्य निर्देशनालयका बरिष्ठ तथ्याङ्क अधिकृत दिवाकर शर्माको आतिथ्यता रहेको कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालयका जनस्वास्थ्य निरिक्षक लक्ष्मी शर्माले सहजिकरण गर्नुभएको थियो।

पोषण सम्वद्ध सरोकारवालासंगको पैरवी तथा अन्तरक्रिया

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना र बडिगाड गाउँपालिकाको समन्वयमा मिति २०८१/०८/१४ गते बडिगाड गाउँपालिका २ वडा कार्यालयको सभाहलमा पोषण सम्वद्ध सरोकारवालासंगको पैरवी तथा अन्तरक्रिया सम्पन्न भएको छ। १००० दिनका आमा, कृषक, अन्य परिवारका अविभावकहरु र स्वास्थ्यकर्मीहरु लगायत ५० जनाको उपस्थिति रहेको कार्यक्रममा काठेखोला गाउँपालिकाका कृषि सहजकर्ता र स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका जनस्वास्थ्य निरिक्षक लक्ष्मी शर्माले सहजिकरण गर्नु भएको थियो।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना एवं ताराखोला गाउँपालिकाको समन्वयमा संचालित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत नियमित खोप र सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रमको समिक्षा तथा सुक्ष्मयोजना अध्यावधिक सम्बन्धी २ दिने गोष्ठि सम्पन्न भएको छ । गत आर्थिक वर्षमा गरीएका खोप कार्यक्रमसँग सम्बन्धित विभिन्न क्रियाकलापहरुको समीक्षा गर्दै आगामी दिनहरुमा खोप कार्यक्रमलाई गुणस्तरीय र प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्नको लागि सूक्ष्मयोजना तयारी तथा अध्यावधिक गर्ने, नियमित खोप सेवा कार्यक्रमलाई सुदृढिकरण गर्ने, सरसफाई प्रबर्द्धन कार्यक्रम नियमित रुपमा संचालन गरी बालबालिकाहरुको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने, सरसफाई युक्त व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउने र सबै बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसारको सम्पूर्ण खोप दिलाई पूर्ण खोप सुनिश्चतता दिगोपना घोषणा गर्ने उदेश्य अनुरुप उक्त कार्यक्रम संचालन भएको थियो । ताराखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष श्री धन बहादुर वि.क. ज्यूको अध्यक्षता तथा उपाध्यक्ष श्री भिम बहादुर रोकाज्यू, निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्री पिताम्बर गैरेज्यूको आतिथ्यतामा संचालित उक्त कार्यक्रमको संचालन ताराखोला गाउँपालिकाको जनस्वास्थ्य निरिक्षक श्री दल बहादुर पुलिसाले गर्नुभएको थियो भने स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री उदित कुमार थापाले स्वागत मन्तव्य राख्नुभएको थियो । स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर श्री राजु खत्री, जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री समिता घिमिरे र WaterAid नेपालका क्वालिटि मनिटरिङ अफिसर श्री सम्झना पाठकले सहजिकरण गर्नुभएको उक्त कार्यक्रममा ताराखोला गाउँपालिकाका खोप समन्वय समिति एवं सरोकारवालाहरु, स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरु र खोप फोकल पर्सनहरुको सहभागीता रहेको थियो ।

AI एक्सरे विधिबाट छाती सम्बन्धी खोजपडतालमा

मिति 2081/08/11 गतेका दिन क्षयरोग उपचार केन्द्र पोखरा र गल्कोट नगरपालिकाको सहकर्यमा तथा स्वास्थ्य कार्यलय बाग्लुङको समन्वयमा गल्कोट नगरपालिका वडा न 11 रिघा स्वास्थ्य चौकिमा AI प्रबिधि द्वारा क्षयरोगको खोज पडताल शिबिर सम्पन्न गरियो ।यस स्किनिङ कार्यक्रममा 321 जनाले सेवा लिनुभएको छ यस मध्ये २ जनालाइ क्षयरोग पत्ता लागाइ उपचार शुरु गरिएको छ भने 21 जना शंकास्पद बिरामिहरुको खकार संकलन गरि Gene export को लागि पठाइएको मा ३ जना फोक्सोको क्षयरोग पत्ता लागेको थियो।यस कार्यक्रम सफल पार्न विभिन्न क्षेत्र बाट सहयोग गर्नुहुने सम्पुर्ण मा आभार प्रकट गर्दछौं ।

गण्डकी प्रदेश सरकार क्षयरोग उपचार केन्द्र र गलकोट नगरपालिकाको संयुक्त आयोजना स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको समन्वय र जन्त्र नेपालको प्राविधिक सहयोगमा नरेठाँटि स्वास्थ्य चौकीमा वडा न. १, २,र ४ मा गरिएको AI एक्सरे विधिबाट छाती सम्बन्धी खोजपडतालमा जम्मा एक्सरे ३८७ जनाको गरिएकोमा जीनएक्सपर्ट ३२ जना उपचार सुरु ४ जनाको गरिएको छ ।कार्यक्रममा सहयोग गर्ने चिकित्सक सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी लगाएत सहभागी सबैलाई हार्दिक धन्यवाद ।

न्युनतम सेवा मापदण्ड(MSS) मुल्याङ्कन

स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ, बरेङ गाउपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा धुल्लुबास्कोट चौकी संचालन तथा व्यवस्थापन समितिको संयुक्त उपस्थितिमा स्वास्थ्य चौकीको न्युनतम सेवा मापदण्ड(MSS) मुल्याङ्कनमा धुल्लुबास्कोट स्वास्थ्य चौकीले ८१ प्रतिशत अङ्क प्राप्त गरेको छ। मुल्याङ्कनमा सहजीकरण गर्नु हुने स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका क्षयकुष्ठ निरीक्षक देव प्रकाश घिमिरे,स्वास्थ्य शाखा प्रमुख पदम बहादुर पुन, मार्टिना थापाले गर्नु भएको थियो साथै स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत सम्पुर्ण कर्मचारी तथा स्वास्थ्य चौकि सन्चालन तथा व्यबस्थापन समितिका सम्पुर्ण पदाधादिकारिहरुलाई धन्यवाद सहित आगामी दिनमा पनि निरन्तरताको लागि शुभकामना दिईएको थियो।

बागलुङ जिल्लाका स्थानीय तहहरुले २०८१ मंसिर महिनामा सम्पादन गरेका मुख्य कार्यक्रमरु

गलकोट नगरपालिका

१.गलकोट नगर अस्पतालमा CEONC सेवाको उद्घाटन

२.AI x ray द्वारा गलकोट नगरपालिका वडा नं ११ र २ मा ७०८ जनामा क्षयरोगगको स्क्रिनिङ सम्पन्न ।

३. ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड कार्यक्रम

४.विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

५. अस्पतालमा फोक्सो रोग सम्बन्धी बिशिष्टीकृत स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न ।

ढोरपाटन नगरपालिका

1. बिधालयहरुमा अर्धबार्शिक रुपमा खुवाइने जुकाको औषधि खुवाइने कार्यक्रम सम्पन्न।
2. मासिक बैठक तथा डाटा भेरिफिकेसन।
3. महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका दिवश मा अन्तर्कृया कार्यक्रम।
4. विश्व अपाङगता दिवशमा सेराबाङ आ.स्वा.के मा फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरुका लागि स्वास्थ्य शिक्षा

काठेखोला गाउँपालिका

-स्वास्थ्य संस्थाहरूको मासिक समीक्षा बैठक सम्पन्न

-बिहुँ आधारभूत अस्पताल भवनको समुद्घाटन

-दीर्घ रोगीहरूको मासिक औषधि उपचार खर्च भुक्तानी

-विभिन्न दिवसहरूमा सचेतनात्मक कार्यक्रम सञ्चालन

-आइएमएनसीआई अनसाइड कोचिङ कार्यक्रम सञ्चालन

-आमा समूह बैठक सञ्चालन तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको मासिक बैठक सम्पन्न

बरेङ गाउँपालिका

१.धुल्लुबाँकोट स्वास्थ्यचौकीमा स्वास्थ्य कार्यालयको उपस्थितिमा MSS कार्यक्रम।

२.स्वास्थ्य कार्यालयको उपस्थितिमा पालिका स्तरीय खोप समन्वय समितिको बैठक तथा योजना निर्माण।

३.धुल्लुबाँस्कोट, हुग्दिशिर र बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीद्वारा जेष्ठ नागरिक घरदैलो स्वास्थ्य सेवा संचालन।

5. महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरुलाइ तौल मेसिन तथा स्ट्रेचर वितरण

6. बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रम कार्यनवयन अन्तर्गत 30 वटा स्वास्थ्य आमा समुहका सुनौलो हजार दिनका आमाहरु विच अन्तर्कृया साथै पोषण सामाग्री वितरण।

7. विधालय स्वास्थ्य शिक्षा ।

ताराखोला गाउँपालिका

१ पालिका स्तरिय माशिक समिक्षा बैठक सम्पन्न

२ अर्गल स्वास्थ्य चौकिमा बिभिन्न कार्यक्रम संचालन गरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेबिका दिवश सम्पन्न

३ स्वास्थ्य कार्यलयको आयोजनामा पालिका स्तरिय खोप समन्वय समितिको बैठक तथा आगामी कार्ययोजना निर्माण

४ बिभिन्न दिवशहरुमा विधालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन

५ ग्रामिण भिडियो एक्सरे सेवा

बाग्लुङ नगरपालिका

१. राष्टिय महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका दिवस विविध कार्यक्रम गरी मनाएको ।

२.मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक संवाद कार्यशाला तालिम सम्पन्न ।

३. गर्भवती महिलाको लागि ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड ।

४.आमा समूहको बैठक ।

५. विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम ।

६. मालिका स्वास्थ्यचौकी र मुलपानी स्वास्थ्य चौकी को भवन समुदघाटन ।

७. eLMIS ,eHMIS update ।

तमानखोला गाउँपालिका

१ स्वास्थ संस्थाहरूबाट कार्तिक महिनामा सम्पादित कार्यक्रमहरुको एकिकृत समिक्षा

२ बिद्यालय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत कक्षा १ देखि १० सम्मका सबै वालबालिकाहरुलाई जुकाको औषधि खुवाउने कार्यक्रम

३ सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयम सेविका दिवश मनाईएको

४ बोङ्गाखानी सामुदायिक स्वास्थ्य इकाई द्वारा स्वास्थ आमा समूहमा फर्सीको खिर प्रदर्शन

५ सबै वडाहरुमा पोषण कार्यक्रम सहजिकरणको लागि स्वयम सेवक नियुक्त गरी परिचालन

४.धुल्लुबाँस्कोट, हुग्दिशिर र बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीद्वारा विभिन्न कार्यक्रमको साथ महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका दिवस मनाउने कार्य सम्पन्न।

५.बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीद्वारा क्षयरोगीको सम्पर्क परिक्षण।

६.बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीद्वारा विश्व एड्स दिवस र लैङ्गिक हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियानको सन्दर्भमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा।

बडिगाड गाउँपालिका

१.०८१ कार्तिक महिनाको मासिक समिक्षा

२. बडिगाड गाउपालिका वडा न ८ नेपाने र वडा न ४ खाराखोलामा एकीकृत जन्स्वास्थी अभियान कार्यक्रम सन्चालन

३. RUSG कार्यक्रम सन्चालन

४. स्वास्थ्य कर्मचारीहरु लाई बृहत् पोसन सम्बन्धी तालिम सन्चालन

५. सामुदायीक महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका दिवस मनाएको

जैमिनी नगरपालिका

१.०८१ कार्तिक महिनाको मासिक समिक्षा

२. क्षयरोग कार्यक्रमको eTB र DHIS2 सम्बन्धि स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुको लागि तालिम

३. खोप कार्यक्रमको शुक्ष्म योजना सम्पन्न

४. IMNCI कार्यक्रमको समुदाय स्तरमा सचेतना तथा अभिमुखिकरण

५.सुनौला हजार दिनका आमा तथा स्याहारकर्ताहरुको लागि पोषण सम्बन्धि अभिमुखिकरण तथा पोषण लेखाजोखा कार्यक्रम

६. सामुदायीक महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविकाहरुको लागि आँखा सम्बन्धि आधारभुत तालीम १ दिन

निसीखोला गाउँपालिका

१. मासिक बैठक सहितको समिक्षा ।

२. पालिकाको सभाहलमा विभिन्न कार्यक्रम गरि म.स्वा.स्व.सेविका दिवस मनाइयो ।

३.बिधालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम सन्चान्लन

४. देविस्थान स्वास्थ्य चौकीमा इम्पलान्ट क्याम्प जस्मा १३ जनाले सेवा लिएको

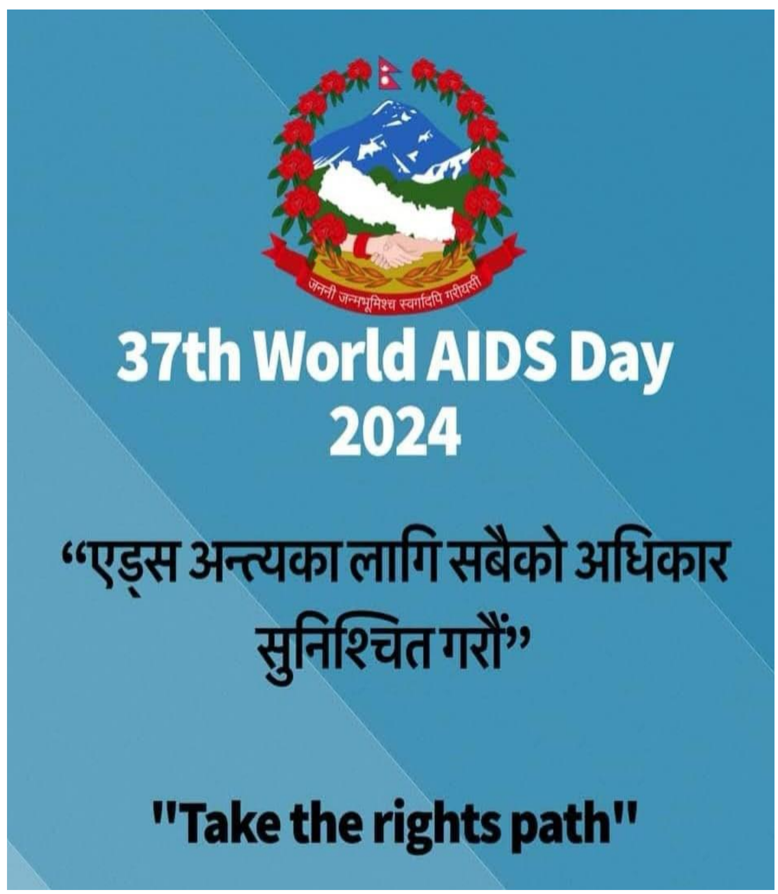
५. बिधालयमा बिद्यार्थीहरुलाइ जुकाको औषधी वितरण

६. जेष्ठ नागरिक कार्यक्रम सन्चालन

स्वास्थ्य
जाडोमा आगो ताप्दा, हिटर बाल्दा वा गिजरको प्रयोग गर्दा अपनाउनु पर्ने सावधानीहरु
जाडो याममा शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने, गिजरको प्रयोग गर्ने लगायतका उपायहरु गरिए पनि पर्याप्त सावधानी नअपनाउँदा अप्रिय घटनाहरु हुने गरेका छन्। त्यसैले त्यस्ता कार्य गर्दा सावधानीका निम्न उपायहरु अपनाऔं:
हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र आगो ताप्ने, हिटर बाल्ने वा गिजर प्रयोग गर्ने गरौं
कोइला जन्य स्रोतबाट सकेसम्म आगो नतापौं
आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामाग्री नजिकै नराखौं
आगो तापिसकेपछि त्यसलाई पूर्ण रुपमा निभाउने गरौं
हिटरको प्रयोग गर्दा समय-समयमा चलिरहेको हिटरलाई बन्द गर्ने गरौं
सुत्नुअघि अनिवार्य रुपमा हिटर निभाउने गरौं
गिजरको मुख्य मेसिनलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं
गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा बस्ने नगरौं

नसर्ने रोग तथा सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणका उपायहरु
१. धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्नें :
• क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ श्वास प्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, गुट्का, खैनी, ई-सिगरेट, हुक्का जस्ता सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नै हो।
• अरुले गरेको धुम्रपानको धुँवाले धुम्रपान नगर्ने व्यक्तिको स्वास्थ्यमा पनि खराब असर गर्छ।
• धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग तीन गुणा बढी हुन्छ।
• युवावस्था देखि नै धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यन्त धेरै हुन्छ।
२. मदिराको सेवन नगर्नें:
• रक्सी, बियर, वाइन, जाँड जस्ता मदिराको सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, पेट वा आन्द्रामा घाउ हुने, क्यान्सर, र मानसिक असन्तुलन जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन्।
• मदिराको सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध र दुर्घटनालाई बढाउँछ।
३. शारीरिक रुपमा सक्रिय रहने :
• योगा, हिंडडुल गर्ने, दौडने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, आदि हल्का पसिना आउने गरी कमसेकम ३० मिनेट नियमित रुपमा व्यायाम गर्नुहोस्।
• शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस्। स्वस्थ तौल कायम गरी तन्दुरुस्त रहनुहोस्।
४. नून र चिनीको प्रयोग कम गर्नें:
• नुनिलो, गुलियो र चिल्लो खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ।
• खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
• गुलिया पेय पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुराहरू कम खाने।
• चिया र कफिमा चिनी कम हालेर खाने।
• शुद्ध र सफा पानी पिउने। एक दिनमा कम्तिमा २ लिटर पानी पिउने।
चिनी
५. सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र साग सब्जी खाने :
• क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ श्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गेडागुडी, दूध, दही, माछा, बोसो नभएको मासु, अण्डा, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रुपमा खाने गर्नुहोस्।
• मौसमी ताजा फलफूल र सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने।
• खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने।
६. मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्नें
• ध्यान तथा योगा गर्ने।
• रिसलाई नियन्त्रण गर्ने।
• परिवार तथा साथीभाइसँग पर्याप्त मात्रामा समय बिताउने।
• घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने।
• घुमफिर र रमाइलो गर्ने।
• आत्महत्या रोकथामका लागि निःशुल्क हेल्पलाइन नं. ११६६ मा २४ सै घण्टा सेवा उपलब्ध छ।
७. उच्च रक्तचाप तथा नसर्ने रोगका अन्य जोखिमहरुलाई व्यवस्थापन गर्नें :
• उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
• रगतमा चिनीको मात्रा बढेको (मधुमेह) भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
• रगतमा चिल्लोपना बढेको (उच्च कालेस्ट्रोल) भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
• मोटोपना घटाइ स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल) कायम गर्ने।
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

PUBLIC HEALTH UPDATE
Primordial prevention
Primary prevention
Secondary prevention
Tertiary prevention
राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य दिवस २०८१
"जनस्वास्थ्यमा लगानी गरौं, स्वस्थ राष्ट्र निर्माण गरौं"
जनस्वास्थ्य दिवसको शुभकामना
२३ मंसिर २०८१
@publichealthupdate
publichealthupdate.com


जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी
37th World AIDS Day 2024
"एड्स अन्त्यका लागि सबैको अधिकार सुनिश्चित गरौं"
"Take the rights path"

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

राष्ट्रिय खोप तालिका

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग
१	जन्मने वित्तिकै सकेसम्म छिटो	वि.सि.जी.	दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा)	•मुखमा (गालाको भित्री भागमा) •मुखमा दुई थोपा •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखाला •पोलियो •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोलियो (तेश्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेश्रो मात्रा)	•मुखमा दुई थोपा •दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •पोलियो •भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेश्रो मात्रा)	•दाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) •बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) •दाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•पोलियो •दादुरा र रुबेला •निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस्	दाँया तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	•जापानिज इन्सेफलाइटिस्
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाईड	• बाँया पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बिच (Subcutaneous) • बाँया तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	•दादुरा र रुबेला •टाइफाईड
८	कक्षा ६ की छात्रा र विद्यालय नजाने १० वर्षकी किशोरी	एच.पि.भी	बाँया पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	पाठेघरको मुखको क्यान्सर