गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ
नेपाल

मासिक जनस्वास्थ्य बुलेटिन

वर्षः २ | अंकः २१ | महिनाः २१ | आश्विन २०८१

गलकोट नगर अस्पतालमा CEONC सेवा सुरु

गलकोट नगर अस्पतालमा पहिलोपटक शल्यक्रिया विधिबाट प्रसूति सेवा (CEONC) सुरु भएको छ। गर्भमा रहेको बच्चाको धडकनमा गडबडी (फिटल डिस्ट्रेस) समस्या देखिएको कारण प्रशव पिडा भएर अस्पतालमा आउनुभएकी ताराखोला गाउँपालिका वडा नम्बर ४ की २३ वर्षिय कुस्मा विकको शल्यक्रिया गरेर प्रसूती गराईएको छ ।
परिवार कल्याण महाशाखाबाट अनुमती प्राप्त गरी धौलागिरी अस्पतालको सहयोगमा गलकोट नगर अस्पतालमा शल्यक्रिया सफल भएर सुत्केरी महिलालाई सकुसल डिस्चार्ज गरिएको छ। डाक्टर राजेश पौडेल, डाक्टर कमलराज न्यौपाने, डाक्टर राजेश लामिछाने, एनेस्थेसिया असिस्टेन्ट चित्र श्रीस, ओटी नर्स रुपा राना लगायत सम्पुर्ण गलकोट नगर अस्पताल परिवारलाई हार्दिक धन्यवाद तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

न्युनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम

२०८१ आश्विन महिनामा विभिन्न स्थानीय तहको आयोजना तथा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको प्राविधिक सहयोगमा न्युनतम सेवा मापदण्ड(MSS) मुल्यांकन कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन् । यस महिनाको मुल्याङ्कन सम्बन्धि विवरण निम्नानुसार रहेको छ ।

सञ्चालित मिति	स्वास्थ्य संस्था	प्राप्ताङ्क प्रतिशतमा
२०८१।०६।०६	नरेठाँटी स्वास्थ्य चौकी	९६
२०८१।०६।१५	हुग्दीशिर स्वास्थ्य चौकी	८२
२०८१।०६।१६	बाटाकाचौर स्वास्थ्य चौकी	८४

विश्व अलजाईमर्स दिवस मनाईयो

विश्व अलजाईमर्स दिवस २०२४ सेप्टेम्बर २१ को अवसरमा आज मिति २०८१/०६/०६मा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजनामा गलकोट नगरपालिकामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रममा सरोकारवाला र स्वास्थ्यकर्मिहरुका बीचमा अन्तर्क्रिया सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको सहजिकरण गलकोट नगर अस्पतालका डा राजेस पौडेल, गलकोट नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख, जनस्वास्थ्य अधिकृत शुसिल पौडेल र स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका देव प्रकाश घिमिरेले गर्नु भएको थियो।

डेंगु सचेतना कार्यक्रम

डेंगु संक्रमण बढ्दो क्रममा रहेको अवस्थामा विभिन्न समुदायमा यस रोग सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम तथा खोज र नष्ट गर कार्यक्रम सञ्चालन भएका छन् ।

कालाजारको खोजपड्ताल कार्यक्रम सम्पन्न

मिति २०८१/०६/०१ गते स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको आयोजना, वडिगाड गाउँपालिका र दर्लिङ स्वास्थ्य चौकिको समन्वयमा कालाजार देखा परेको स्थान वडिगाड गाउँपालिका वडा नं ९ बलघासमा कालाजारको केस बेस सर्भिलेन्स कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कालाजार विरामीको परिवार र नजिक रहेका व्यक्तिहरु गरी ७५ जनाको RDT द्वारा गरिएको परिक्षणमा सबै जनाको रिपोर्ट नेगेटिभ आएको थियो। यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङको टिम, फियरमेड विवाईसीको टिम, दर्लिङ स्वास्थ्य चौकिको उपस्थितिमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।

बागलुङ जिल्लाका स्थानीय तहहरुले २०८१ आश्विन महिनामा सम्पादन गरेका मुख्य कार्यक्रमहरु

बडिगाड गाउँपालिका

- २०८१ भाद्र महिनाको माशिक समिक्षा वैठक आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र खालमा सम्पन्न
- आर्थिक बर्ष २०८०।०८१ मा सम्पादित कार्यक्रममा द्वितिय तृतिय र सान्तवना हुने संस्थाहरुलाई सम्मान तथा पुरुस्कार वितरण कार्यक्रम
- स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- स्वास्थ्य संस्थामा महिना पहिलो र अन्तिम शुक्रबार सरसफाई
- रेविज दिवशको अवसरमा विद्यालयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरिएको

जैमिनी नगरपालिका

- ०८१ भाद्र महिनाको मासिक समिक्षा
- क्षयरोग कार्यक्रमको स्थलगत अनुशिक्षण तथा अनुगमन
- स्वास्थ्य चौकीहरूमा डेंगु रोगको नियन्तरण को लागि लामखुट्टेका लार्भा खोज र नष्ठ गर अभियान संचालन
- विद्यालयका स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम संचालन।
- स्वास्थ्य शाखा र पशु शाखाको समन्वयमा विश्व रेबिज दिवस कुकुर लाई खोप तथा समुदायमा बिभिन्न सचेतनामुलक कार्यक्रमका साथ सम्पन्न ।

ढोरपाटन नगरपालिका

- स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक बैठक सम्पन्न
- पोषण कार्यक्रमको समिक्षा तथा तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुको पोषण कार्यक्रमको योजना तयार पारिएको
- बोबाङ स्वास्थ्य चौकीमा समुदाय स्वास्थ्य प्रासाङ्क बोर्ड CHSB कार्यक्रम ग्रामीण स्वास्थ्य सुधार परियोजना (RHIP), विवाईसी-फेयरमेडको सहयोगमा सम्पन्न गरेको
- Dengue रोग सम्बन्धि विधालय स्वास्थ्य शिक्षा तथा खोज र नस्ट गर अभियान सन्चालन।
- स्थानिय तहमा सन्चालित फार्मेसी, मेडिकल हल हरुमा अनुगमन।
- रेबिज दिवसको अबसरमा अन्तरक्रिया तथा स्वास्थ्य शिक्षा सन्चालन।

काठेखोला गाउँपालिका

- स्वास्थ्य संस्थाहरुको मासिक समीक्षा बैठक सम्पन्न
- अल्जाइमर दिवस र सुरक्षित गर्भपतन सेवा दिवसमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- किटजन्य तथा डेंगु रोग सम्बन्धि वडा स्तरीय अभिमुखिकरण कार्यक्रम तथा समुदाय स्तरीय कार्यक्रम संचालन
- क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको अर्धवार्षिक समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण कार्यक्रम सम्पन्न
- पालिका स्तरीय पोषण कार्यक्रमको समीक्षा तथा कार्ययोजना कार्यक्रम सम्पन्न
- आमा समुह बैठक संचालन तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको मासिक बैठक सम्पन्न

ताराखोला गाउँपालिका

- उत्तर प्रसुति सेवाको समिक्षा तथा योजना गोष्ठी सम्पन्न गरेको
- पोषण कार्यक्रमको समिक्षा तथा योजना गोष्ठी सम्पन्न गरेको
- किशोर किशोरी स्वास्थ्यको समिक्षा तथा योजना गोष्ठी सम्पन्न
- ताराखोला स्वास्थ्य चौकीमा समुदाय स्वास्थ्य प्रासाङ्क बोर्ड CHSB कार्यक्रम ग्रामीण स्वास्थ्य सुधार परियोजना (RHIP)
- विवाईसी-फेयरमेडको सहयोगमा सम्पन्न गरेको
- Dengue रोग सम्बन्धि विधालय स्वास्थ्य शिक्षा
- समुदायमा आधारित बृहत स्वास्थ्य कार्यक्रम (CCBHP)को समिक्षा तथा निरन्तरताको योजना गोष्ठी सम्पन्न

तमानखोला गाउँपालिका

- स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको भदौ महिनामा सम्पादित कार्यक्रमहरुको मासिक समिक्षा
- बोङ्गाखानी सामुदायिक स्वास्थ्य इकाईको एकिकृत अनुगमन तथा पृष्ठपोषण
- तमानखोला आधारभूत अस्पतालद्वारा नसर्ने रोग सम्बन्धी समुदाय स्तरमा अन्तरक्रिया तथा परिक्षण
- पोषण मैत्री पालिका एवम पोषण विशेष कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा
- तमानखोला १ बोङ्गादोभानमा आमा समूह परिचालन गरी डेङ्गी नियन्त्रणका लागि सरसफाई अभियान कार्यक्रम

बरेङ गाँउपालिका

- पालिका स्तरीय पोषण समिक्षा तथा विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम सम्बन्धि अभिमुखीकरण।

- बोबाङमा 4 वटा स्वास्थ आमा समुहहरुको सामुहिक बैठक सन्चालन गरि सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रमको अन्तर्कृया सन्चालन गरिएको ।
- नगरपालिकाका सम्पुर्ण स्वास्थ्य चौकिहरुमा गर्भवति महिलाहरुका लागि निशुल्क भिडियो एक्सरे ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा दिवशमा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम।
- स्वास्थ्यकर्मिहरुबिच विजयादशमिको शुभकामना आदानप्रदान।

गलकोट नगरपालिका

- पोषण कार्यक्रमको बार्षिक समीक्षा तथा कार्ययोजना तयारी गोष्ठी
- नरेठाँटी स्वास्थ्य चौकीको न्यूनतम सेवा मापदण्डको मुल्यांकन/फलोअप
- क्षयरोग कार्यक्रमको बार्षिक समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी
- विश्व सुरक्षित गर्भपतन दिवसको अवसरमा विद्यालय स्तरीय वक्तृत्वकला प्रतियोगिता
- विश्व रेविज दिवसको अवसरमा विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- विश्व मानसिक दिवसको अवसरमा वडा स्तरीय अन्तरक्रिया तथा अभिमुखिकरण

बागलुङ नगरपालिका

- स्वास्थ्य संस्थाजन्य फोहर ब्यबस्थापन अभिमुखिकरण
- मासिक समिक्षा बैठक तथा अन्तर्कृया कार्यक्रम ।
- डेंगु रोग नियन्त्रण अभिमुखिकरण तथा लाम्खुट्टेको लार्भा खोज र नस्ट गर अभियन ।
- कोभिड १९ खोप अभियान ।
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा
- आमा समुहको बैठक ।

- सल्यान ,सुखौरा र बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीमा गर्भवती महिलाहरुको नि शुल्क भिडियो एक्स रे
- MSS सम्बन्धि पालिका स्तरीय अभिमुखिकरण तथा हुग्दिशिर र बाटाकाचौर स्वास्थ्यचौकीमा MSS स्कोर मापन।
- धुल्लुबाँस्कोटको आमा समूह बैठकमा गर्भवती महिलालाई पोसिलो नाङ्लो उपहार।
- हुग्दिशिरको काफलबोटमा आमा समुहको बैठकमा स्वास्थ्यकर्मी द्वारा पानीजन्य रोगको बारेमा स्वास्थ्य शिक्षा र पानी शुद्धीकरण सम्बन्धि शिक्षा प्रदान।
- हुग्दिशिर स्वास्थ्यचौकीद्वारा २४ पटक तौल अनुगमन गराउने आमा र बच्चालाई सम्मान पत्र र पुरस्कार वितरण ।
- कोभिड-१९ खोप संचालन।

निसीखोला गाउँपालिका

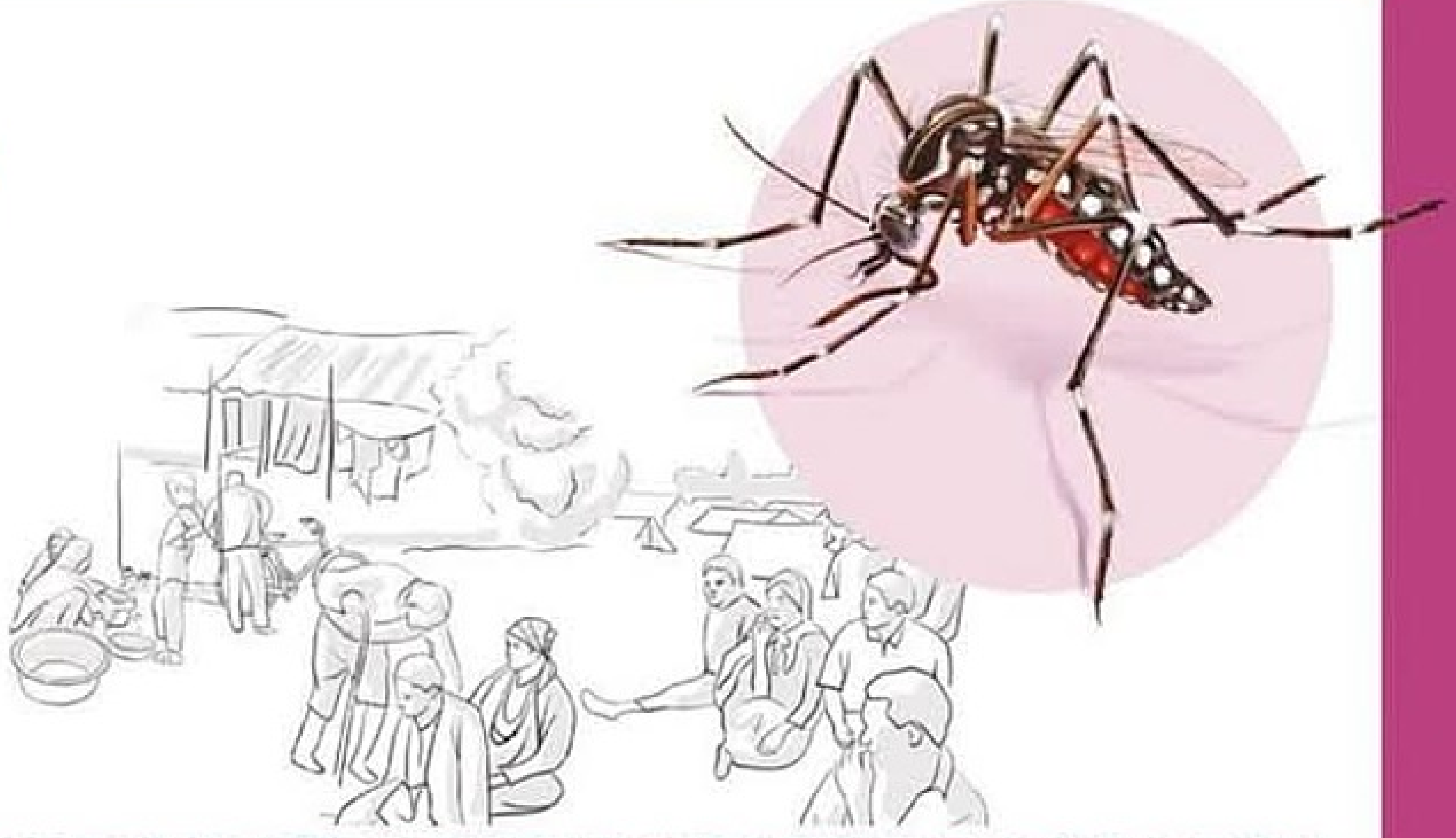
- निसेलढोर सामुदायिक स्वास्थ्य ईकाईमा स्वास्थ्य शिविर सम्पन्न गरिएको
- अर्नाकोट सामुदायिक स्वास्थ्य ईकाईको न्युनतम सेवा मापदण्ड मापन गरिएको
- विद्यालय स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम
- विश्व रेविज दिवसको अवसरमा कार्यक्रम

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

डेंगी ज्वरो

डेंगीबारे थाहा पाईराखौं !

संक्रमणको श्रोत संक्रमित लामखुट्टेबाट सर्ने किटजन्य रोग।



रोकथामका उपायहरु

यसले दिनभरि नै टोक्छ, विशेष गरी बिहान र सूर्योदय तथा सूर्यास्तको बीचमा।

संक्रमित एडिस जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट डेंगी रोग लाग्छ। डेंगुबाट बच्न :

लामखुट्टेको बृद्धिबिकास रोक्नुहोस् :

- पानी जम्मा गर्न सक्ने ड्रम, ट्यांकी तथा कन्टेनरहरूलाई नियमित रूपमा खाली गर्नुहोस्/सफा गर्नुहोस् वा ढाकेर राख्नुहोस्। लार्भालाई नष्ट गर्न राम्रोसंग माझेर सफा गर्नुहोस्।
- जथाभावी फालिएका पुराना टायर, फुटेका कन्टेनरहुरु र प्लास्टिकका बोतलहुरू जस्ता पानी जम्मा गर्न सक्ने वस्तुहरूलाई उचित तरिकाले विसर्जन/व्यवस्थापन गर्नुहोस्।
- प्रयोग नहुने टायर लगायतका वस्तुहुरूलाई प्लास्टिक वा उपयुक्त कभरले छोप्नुहोस्।
- नियमित प्रयोगमा रहेका पानी भण्डारण गर्ने कन्टेनरहुरू, ट्याङ्कीहुरू र अन्य पानी राख्ने वस्तुहुरूलाई आकासे पानीको पहुँच नहुने गरि छाना मुनि राख्ने/स्थानान्तरण गर्नुहोस्।

लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनुहोस् :

- झ्यालढोकामा जालि राख्नुहोस्।
- कीटनाशकयुक्त झुल, लामखुट्टे भगाउने धुप वा झोलको को प्रयोग गर्नुहोस्।
- शरीरको खुला भागमा लामखुट्टे धपाउने मलमको प्रयोग गर्नुहोस्।
- हात र खुट्टा छोप्ने/पुरा शरीर ढाक्ने उज्यालो रङको लुगा लगाउनुहोस्।

लक्षणहरु

डेंगी रोगका जटिल लक्षणहरू:

गिजाबाट रगत बग्ने | बान्ता गर्दा रगत आउने | पेट धेरै दुख्ने | छिटो छिटो सास फेर्ने

डेंगी रोगका सामान्य लक्षणहरू:

ज्वरो आउने | टाउको दुख्ने | मांसपेशी दुख्ने | थकान महशुस हुने | बारम्बार बान्ता हुने

यदि यस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् भने तुरुन्तै चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुहोस्।

सामान्य लक्षणहरू देखिएको अवस्थामा घरमै गर्न सकिने हेरचाह

- आराम गर्नुहोस्
- झोलिलो पदार्थ सेवन गर्नुहोस्
- ज्वरो आएमा, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्रै पारासिटामोल खानुहोस्

World Health Organization Nepal