थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
बागमाती प्रदेश, नेपाल

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन
थाहा नगरपालिका

आर्थिक वर्ष: २०८३/८४ महिना: असोज अंक/बुलेटिन सङ्ख्या: १५/०३

स्थानीय तहको नक्सा/फोटो



थाहा नगरपालिका नेपालको मध्य भागमा पर्ने मकवानपुर जिल्लाको उच्च भागमा रहेको नगरपालिका हो । थाहा नगरपालिकाको १२ वटा वडा छन् । थाहा नगरपालिकामा सरकारी, निजि तथा सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाहरु रहेका छन्, जस अन्तर्गत सरकारीतर्फ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र १ वटा, स्वास्थ्य चौकीहरु ५ वटा, शहरी स्वास्थ्य केन्द्रहरु ३ वटा तथा आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र ३ वटा नागरिक आरोग्य केन्द्र १ वटा, सामुदायिक आँखा केन्द्र १ वटा तथा निजि तर्फ पोलिक्लिनिक १ वटा रहेका छन । यि स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट स्वास्थ्यमा सर्वव्यापी पहुँच (Universal Health Coverage) को अवधारणा अनरूप प्रवर्धानत्मक, प्रतिकारात्मक, उपचारात्मक तथा प्रशामक सेवा एकीकृत रुपमा प्रदान गर्दै आईरहेको छ ।

यस अंकका मुख्य विषयबस्तुहरुः

१) राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण व्यवस्थापन कार्यक्रमहरुको पालिकास्तरिय आ.व. २०८२/८३ को वार्षिक समिक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी
२) जिल्ला तथा पालिकास्तर क्षयरोग (DS/DR) कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठीमा सहभागिता
३) विश्व रेबिज दिवसको अवसरमा जनचेतनामुलक कार्यक्रम
४) VIA Camp संचालन
५) ग्रामिण प्रसुती अल्ट्रासाउन्ड (Ro-USG) कार्यक्रम संचालन
६) विश्व मुटु दिवसको अवसरमा जनचेतनामुलक कार्यक्रम
७) डेंगी रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि खोज र नष्ट अभियान तथा जनचेतनामुलक कार्यक्रम
८) विश्व मानसिक स्वास्थ्य सेवा दिवसको अवसरमा जनचेतनामुलक कार्यक्रम
९) मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रम निरन्तरता
१०) बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन तथा पोषण प्रवर्धन कार्यक्रम निरन्तरता
११) खोप ढुवानीकर्ताहरुलाई cold-chain सम्बन्धी तालिम

थाहा नगरपालिकाको मासिक जनस्वास्थ्य गतिविधि

१. राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण व्यवस्थापन कार्यक्रमहरुको पालिकास्तरिय आ.व. २०८२/८३ को वार्षिक समिक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी

परिचय



क्षयरोग विश्वव्यापी तथा राष्ट्रिय स्तरमा जनस्वास्थ्यको प्रमुख समस्याका रूपमा रहेको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको Global Tuberculosis Report 2025 अनुसार, नेपालमा सन् २०२४ मा प्रति एक लाख जनसङ्ख्यामा करिब २२७ जना नयाँ क्षयरोगका बिरामी हुने अनुमान गरिएको छ। नेपालमा वार्षिक रूपमा करिब ६७ हजार नयाँ क्षयरोगका बिरामी हुने अनुमानले यसको रोकथाम, समयमै पहिचान, नियमित उपचार तथा प्रभावकारी व्यवस्थापनको आवश्यकता स्पष्ट पार्दछ। क्षयरोग नियन्त्रणका लागि बिरामीको शीघ्र पहिचान, उपचारको निरन्तरता, उपचारका नतिजाको विश्लेषण तथा स्वास्थ्य संस्थाबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक हुन्छ। यसै सन्दर्भमा क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको प्रगति समीक्षा, उपचारको नतिजा विश्लेषण तथा सेवा प्रवाहमा सुधार गर्ने उद्देश्यले थाहा नगरपालिकामा आर्थिक वर्ष २०८२८३/ को पालिकास्तरीय वार्षिक समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी सञ्चालन गरिएको थियो।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको प्रगति तथा उपचारका नतिजाको समीक्षा गर्नु, तथ्याङ्क व्यवस्थापनमा सुधार ल्याउनु र सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी बनाउनु रहेको थियो। यसबाट स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षयरोगसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन तथा तथ्याङ्क विश्लेषण गर्ने क्षमता अभिवृद्धि हुनुका साथै बिरामीको समयमै पहिचान, उपचारको निरन्तरता र सफल उपचारमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

सञ्चालन भएका गतिविधिहरू

गोष्ठीमा थाहा नगरपालिकाका १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख तथा प्रयोगशाला प्राविधिकहरूको उपस्थिति रहेको (इन्चार्ज) थियो। जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयबाट श्री वासुदेव रिमालज्यू तथा क्षयरोगकार्यक्रमका फोकल पर्सन श्री काञ्चय चौधरीज्यूको सहजीकरणमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो। गोष्ठीमा क्षयरोग सम्बन्धी वार्षिक प्रगति, बिरामी पहिचान, उपचारको





निरन्तरता तथा उपचारका नतिजासम्बन्धी तथ्याङ्कको समीक्षा र कोहर्ट विश्लेषण गरिएको थियो। साथै कार्यक्रम कार्यान्वयनका क्रममा देखिएका समस्या तथा चुनौतीहरूबारे छलफल गरी सुधारका उपाय पहिचान गर्ने कार्य गरिएको थियो।





निष्कर्ष

यस गोष्ठीले क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको अवस्था मूल्याङ्कन गर्न, स्वास्थ्य संस्थाबीच अनुभव आदानप्रदान गर्न तथा आगामी दिनमा कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

२) जिल्लास्तर क्षयरोग (DS/DR) कार्यक्रमको बार्षिक समिक्षा कार्यक्रम तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठीमा सहभागिता

परिचय



क्षयरोग नियन्त्रणका लागि स्थानीय तथा जिल्ला तहबीच प्रभावकारी समन्वय र सहकार्य आवश्यक हुन्छ। कार्यक्रमको नियमित समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषणमार्फत क्षयरोगका बिरामीको उपचार नतिजा, कार्यक्रमको प्रगति तथा सेवा प्रवाहमा रहेका चुनौती पहिचान गरी सुधारका उपाय अवलम्बन गर्न सकिन्छ।

कार्यक्रमको उद्देश्य

क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको प्रगति तथा उपचार नतिजाको समीक्षा गर्नु, कार्यक्रम कार्यान्वयनमा देखिएका समस्या तथा चुनौती पहिचान गर्नु, विभिन्न स्थानीय तहबीच अनुभव आदानप्रदान गर्नु तथा आगामी कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउन आवश्यक सिकाइ प्राप्त गर्नु कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको थियो।

सञ्चालन भएका गतिविधिहरू

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरको आयोजनामा बागमती गाउँपालिकामा जिल्ला तथा पालिकास्तर क्षयरोग (DS/DR) कार्यक्रमको वार्षिक समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठी सञ्चालन गरिएको थियो। उक्त गोष्ठीमा थाहा नगरपालिकाबाट स्वास्थ्य शाखा प्रमुख श्री मेघराज बलामीज्यू तथा हेल्थ असिस्टेन्ट श्री चन्द्रदिप भुजेलज्यूको सहभागिता रहेको थियो।





कार्यक्रममा क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको प्रगति, बिरामी पहिचान, उपचारमा दर्ता तथा उपचार नतिजासम्बन्धी विवरणको समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गरिएको थियो। साथै कार्यक्रम सञ्चालनका क्रममा देखिएका समस्या तथा चुनौती, सुधारका उपाय तथा विभिन्न स्थानीय तहका अनुभव र अभ्यासबारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिएको थियो।

अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रममा सहभागिताबाट क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमसम्बन्धी ज्ञान तथा प्राविधिक क्षमता अभिवृद्धि हुनुका साथै तथ्याङ्कमा आधारित योजना तथा निर्णय प्रक्रियामा सुधार आउने अपेक्षा गरिएको छ। साथै क्षयरोगका बिरामीको समयमै पहिचान, उपचारको निरन्तर अनुगमन तथा उपचार नतिजा सुधार गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

निष्कर्ष

जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरको आयोजनामा बागमती गाउँपालिकामा सम्पन्न उक्त समीक्षा तथा कोहर्ट विश्लेषण गोष्ठीमा थाहा नगरपालिकाको सहभागिताले अन्तरतह समन्वय, अनुभव आदानप्रदान तथा क्षयरोग नियन्त्रण कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनमा सहयोग पुऱ्याएको छ।

३. विश्व रेबिज दिवसको अवसरमा रेबिज रोग रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम

परिचय



रेबिज संक्रमित जनावरको टोकाइ वा कोतराइबाट सर्ने गम्भीर तथा घातक भाइरसजन्य रोग हो। विश्वभर प्रत्येक वर्ष करिब ५९ हजार मानिसको रेबिजका कारण मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ भने नेपालमा पनि रेबिज जनस्वास्थ्यको महत्वपूर्ण समस्याका रूपमा रहेको छ। नेपालमा हरेक वर्ष करिब १०० जनाको रेबिजका कारण मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ। समयमै उचित प्राथमिक उपचार तथा रेबिजविरुद्धको खोप लगाएमा यसबाट हुने मृत्यु पूर्णरूपमा रोकथाम गर्न सकिने भएकाले जनचेतना अभिवृद्धि तथा समयमै उपचारमा पहुँच सुनिश्चित गर्नु आवश्यक छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

विद्यालय तथा समुदायमा रेबिज रोग, यसको संक्रमण, रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायबारे सचेतना अभिवृद्धि गर्नु र जनावरको टोकाइ वा कोतराइपछि समयमै आवश्यक स्वास्थ्य सेवा लिन प्रेरित गर्नु कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको थियो।

कार्यक्रममा गरिएको गतिविधि

विश्व रेबिज दिवसको **(२८ सेप्टेम्बर २०२६)** अवसरमा थाहा नगरपालिकाका विद्यालयहरूमा कार्यरत विद्यालय स्वास्थ्य नर्सहरूमार्फत विद्यार्थीहरूका लागि रेबिजसम्बन्धी सचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन गरिएको थियो। कक्षामा रेबिज सर्ने माध्यम, लक्षण, जनावरको टोकाइपछि अपनाउनुपर्ने प्राथमिक उपचार, घाउलाई साबुनपानीले सफा गर्ने, समयमै स्वास्थ्य संस्थामा गई रेबिजविरुद्धको खोप तथा आवश्यक उपचार लिने विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो।





साथै घरपालुवा जनावरलाई नियमित खोप लगाउने तथा जनावरसँग सुरक्षित व्यवहार गर्ने विषयमा समेत सचेतना दिइएको थियो।

निष्कर्ष

रेबिज रोगको रोकथामका लागि समुदायमा निरन्तर जनचेतना, जिम्मेवार पशुपालन तथा समयमै स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्नु आवश्यक छ। यस्ता कार्यक्रमले रेबिज संक्रमणबाट हुने मानवीय क्षति न्यूनीकरण गर्न योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

४. पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक पहिचानका लागि VIA स्क्रिनिङ शिविर सञ्चालन

परिचय



पाठेघरको मुखको क्यान्सर महिलामा देखिने प्रमुख क्यान्सरहरूमध्ये एक हो। यसको मुख्य कारण उच्च जोखिमयुक्त ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV) को दीर्घकालीन संक्रमण हो। नियमित स्क्रिनिङ तथा प्रारम्भिक पहिचानमार्फत क्यान्सरपूर्व अवस्थाको समयमै पहिचान र उपचार गर्न सकिन्छ। नेपालमा पनि पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट हुने बिरामीपन तथा मृत्युदर न्यूनीकरण गर्न लक्षित स्क्रिनिङ सेवा विस्तार गर्नु महत्त्वपूर्ण रहेको छ।

VIA (Visual Inspection with Acetic Acid) पाठेघरको मुखमा एसिटिक एसिड प्रयोग गरी आँखाले हेरेर गरिने स्क्रिनिङ विधि हो।

मुख्य गतिविधिहरु

थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाबाट प्राविधिक सहयोग लिई थाहा नगरपालिका वडा नं. ७, ८ र १२ का महिलाहरूलाई लक्षित गरी **Thermocoagulation** सहित VIA सेवा, स्तन क्यान्सर, अब्स्टेट्रीक फिस्टुला, आङ खस्ने समस्या पाठेघरको मुखको क्यान्सर स्क्रिनिङ शिविर सञ्चालन गरिएको थियो।

मिति २०८३ साल असोज १९ गते आग्रा देउखेल, असोज २१ गते देउखेल तथा असोज २३ गते लिती गरि स्वास्थ्य केन्द्रमा शिविर सञ्चालन गरिएको थियो।

कार्यक्रमको उद्देश्य

महिलामा पाठेघरको मुखको क्यान्सरसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गर्नु, रोगको प्रारम्भिक पहिचान गर्नु तथा आवश्यक परीक्षण, परामर्श र उपचार सेवामा पहुँच बढाउनु यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको थियो। तीन स्थानमा गरी कुल ७४ जना महिलाको VIA विधिबाट परीक्षण गर्दा २ जनामा पोजिटिभ नतिजा देखिएको थियो। पोजिटिभ नतिजा आएका महिलालाई आवश्यक थप परीक्षण तथा उपचार सेवाका लागि जोड दिइएको थियो।





निष्कर्ष

VIA स्क्रिनिङ शिविरले महिलाको प्रजनन स्वास्थ्य सेवा प्रवर्द्धन तथा स्तन क्यान्सर, अब्स्टेट्रीक फिस्टुला आङ खस्ने ,समस्या, पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रारम्भिक पहिचानमा योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ। आगामी दिनमा पनि लक्षित महिलालाई नियमित स्क्रिनिङ सेवामा आबद्ध गराउनु आवश्यक छ।

५. ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रम (Ro-USG) सञ्चालन

परिचय



गर्भावस्थामा नियमित गर्भजाँचले आमा तथा गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्य अवस्था अनुगमन गर्न र सम्भावित जटिलता समयमै पहिचान गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रका महिलाहरूलाई गुणस्तरीय मातृ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन भौगोलिक दूरी, यातायात तथा आर्थिक अवस्थाका कारण चुनौतीहरू देखिन सक्छन्। गर्भावस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार गरिने अल्ट्रासाउन्ड परीक्षणले गर्भको अवस्था मूल्याङ्कन गर्न तथा आवश्यक थप जाँच वा उपचारको योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रका गर्भवती महिलाको अल्ट्रासाउन्ड सेवामा पहुँच बढाउनु, गर्भावस्थाको अवस्था मूल्याङ्कनमा सहयोग गर्नु तथा आवश्यकताअनुसार थप स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनु रहेको थियो। यसबाट गर्भवती महिलालाई स्थानीय स्तरमै सेवा प्राप्त गर्न सहज हुनुका साथै सम्भावित जटिलता पहिचान, सुरक्षित मातृत्व प्रवर्द्धन तथा मातृ र नवजात स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रममा गरिएका मुख्य गतिविधि

थाहा नगरपालिकामा ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रम (Ro-USG) सञ्चालन गरी गर्भवती महिलालाई स्थानीय स्तरमै गर्भावस्थासम्बन्धी अल्ट्रासाउन्ड सेवा उपलब्ध गराउने प्रयास गरिएको थियो। कार्यक्रम अन्तर्गत लक्षित गर्भवती महिलालाई सेवाबारे

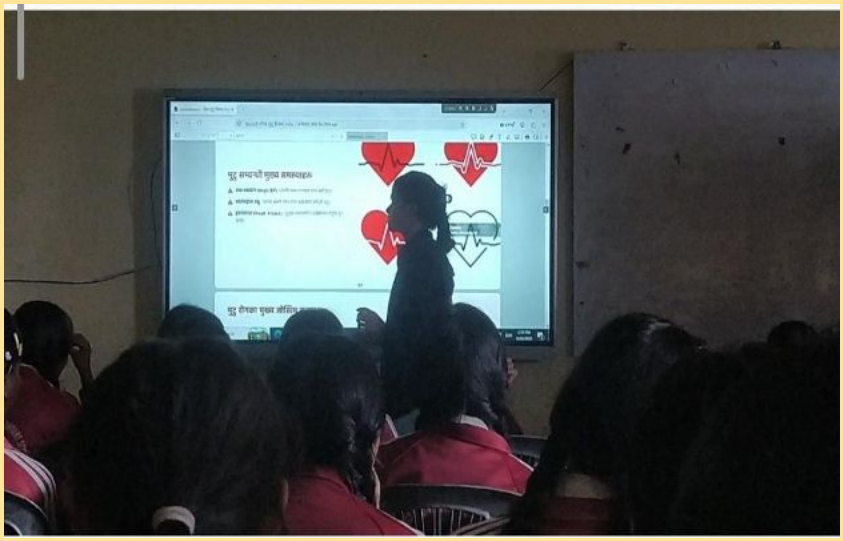
जानकारी तथा आवश्यक परामर्श प्रदान गरी अल्ट्रासाउन्ड परीक्षणका लागि सहजीकरण गरिएको थियो। परीक्षणबाट प्राप्त विवरणका आधारमा आवश्यकतानुसार थप जाँच, परामर्श वा उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने व्यवस्था गरिएको थियो। साथै नियमित गर्भजाँच, संस्थागत प्रसूति तथा गर्भावस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षण पहिचान गरी समयमै स्वास्थ्य संस्था जानुपर्ने विषयमा समेत जानकारी प्रदान गरिएको थियो।

निष्कर्ष

ग्रामीण अल्ट्रासाउन्ड कार्यक्रमले गर्भवती महिलालाई आवश्यक परीक्षण तथा परामर्श सेवामा पहुँच बढाउन सहयोग पुऱ्याउनेछ। यस कार्यक्रमलाई नियमित गर्भजाँच, गुणस्तरीय प्रसूति सेवा तथा आवश्यक प्रेषण प्रणालीसँग जोडेर सञ्चालन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुनेछ।

६. विश्व मुटु दिवसको अवसरमा मुटु स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा नसर्ने रोग रोकथामसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम

परिचय



मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोगहरू विश्वभर मृत्यु तथा अशक्तताको प्रमुख कारणमध्ये एक हुन्। हृदयाघात, स्ट्रोक तथा उच्च रक्तचाप लगायतका समस्याहरू यसअन्तर्गत पर्दछन्। नेपालमा पनि नसर्ने रोगको भार बढ्दै गएको छ। राष्ट्रिय STEPS Survey 2019 अनुसार नेपालका करिब २४.५% वयस्कमा उच्च रक्तचाप तथा २४.३% मा बढी तौल वा मोटोपना रहेको पाइएको छ। साथै धूम्रपान, अस्वस्थ खानपान, शारीरिक निष्क्रियता, मधुमेह तथा उच्च कोलेस्ट्रोल जस्ता जोखिम कारकले हृदयाघात तथा अन्य मुटुरोगको जोखिम बढाउने गर्दछन्। त्यसैले मुटुरोगको रोकथामका लागि जोखिम कारकको समयमै पहिचान तथा नियन्त्रण र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको उद्देश्य मुटुरोगका जोखिम तत्वबारे समुदायको ज्ञान अभिवृद्धि गर्नु तथा मुटु स्वस्थ राख्ने व्यवहार अपनाउन प्रेरित गर्नु रहेको थियो। यसबाट स्वस्थ जीवनशैलीको अभ्यासमा वृद्धि, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहजस्ता जोखिम अवस्थाको समयमै पहिचान र व्यवस्थापन तथा मुटुरोगको जोखिम न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

थाहा नगरपालिकामा सञ्चालन गरिएको कार्यक्रम

विश्व मुटु दिवसको (२९ **सेप्टेम्बर** २०२६) अवसरमा थाहा नगरपालिकामा मुटु स्वास्थ्यको महत्त्व तथा नसर्ने रोगको रोकथामसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा मुटुरोगका प्रमुख जोखिम तत्व, उच्च रक्तचाप तथा मधुमेहको नियन्त्रण, स्वस्थ खानपान, नुन तथा चिल्लो पदार्थको अत्यधिक सेवन न्यूनीकरण, नियमित शारीरिक व्यायाम, धूम्रपान

तथा मद्यपानबाट टाढा रहने र तनाव व्यवस्थापनका विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो। साथै नियमित रक्तचाप परीक्षण, आवश्यकतानुसार रगतमा चिनीको मात्रा परीक्षण तथा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्ने महत्त्वबारे सचेतना अभिवृद्धि गरिएको थियो।

निष्कर्ष

मुटुरोगको रोकथामका लागि नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, सन्तुलित आहार, शारीरिक सक्रियता तथा जोखिमपूर्ण व्यवहारको न्यूनीकरण महत्त्वपूर्ण हुन्छ। विश्व मुटु दिवसका अवसरमा सञ्चालन गरिएका यस्ता गतिविधिले समुदायमा मुटु स्वास्थ्यप्रति सचेतना अभिवृद्धि गर्न योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

७. डेंगी रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जनचेतना र लामखुट्टेको बासस्थान खोजी तथा नष्ट गर्ने कार्यक्रम

परिचय



डेंगी संक्रमित ***Aedes*** जातको लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने भाइरसजन्य रोग हो। विश्वभर डेंगीको संक्रमण बढ्दो जनस्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा रहेको छ र सन् २०२४ मा विश्वभर १४.४३ मिलियनभन्दा बढी डेंगीका केस रिपोर्ट भएका थिए। नेपालमा पनि डेंगीको संक्रमण पछिल्ला वर्षहरूमा उल्लेख्य रूपमा देखिँदै आएको छ। सन् २०२४ मा नेपालमा **४१,८६५ डेंगीका केस तथा १५ जनाको मृत्यु** रिपोर्ट भएको थियो र ७६ जिल्ला प्रभावित भएका थिए। वर्षायाम तथा त्यसपछिको समयमा पानी जम्ने स्थानमा लामखुट्टेको प्रजनन बढ्ने भएकाले डेंगीको जोखिम न्यूनीकरणका लागि लामखुट्टेको बासस्थान नष्ट गर्नु तथा समुदायस्तरमा निरन्तर जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु आवश्यक रहेको छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

डेंगी रोगको संक्रमण तथा जोखिमबारे समुदायमा सचेतना अभिवृद्धि गर्नु, लामखुट्टेको प्रजननस्थलको पहिचान तथा नष्ट गर्ने व्यवहार प्रवर्द्धन गर्नु र विद्यालय तथा समुदायलाई डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रणमा सक्रिय रूपमा सहभागी गराउनु कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको थियो।

कार्यक्रममा गरिएका मुख्य गतिविधिहरु

थाहा नगरपालिकामा डेंगी रोग रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि विभिन्न माध्यमबाट जनचेतनामूलक तथा व्यवहार परिवर्तनमुखी गतिविधिहरू सञ्चालन गरिएको थियो। कार्यक्रमअन्तर्गत लामखुट्टेको बासस्थान खोजी तथा नष्ट गर्ने अभियान

सञ्चालन गरी घर, विद्यालय तथा समुदाय वरपर पानी जम्न सक्ने स्थानहरूको पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्न प्रेरित गरिएको थियो।




त्यसैगरी थाहा नगरपालिकाका १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहजीकरणमा विद्यालयस्तरमा जनचेतनामूलक कक्षा सञ्चालन गरिएको थियो। मुख्यतः कक्षा ८, ९ र १० का विद्यार्थीलाई लक्षित गरी प्रत्येक विद्यालयमा डेंगी रोग, सर्ने माध्यम, प्रमुख लक्षण, रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायसम्बन्धी ५ वटा कक्षा/सत्र सञ्चालन गरिएको थियो। विद्यार्थीहरूलाई पानी जम्ने स्थान हटाउने, घर तथा विद्यालय परिसर सफा राख्ने, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने तथा डेंगीका लक्षण देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो।





साथै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकामार्फत आमा समूहमा समेत डेंगीसम्बन्धी जनचेतनामूलक कक्षा कार्तिक महिना भित्र सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिएको छ। यसमार्फत आमा समूह तथा परिवारका सदस्यलाई डेंगीको जोखिम, लामखुट्टेको प्रजननस्थल नष्ट गर्ने, घर वरपर पानी जम्न नदिने तथा रोगका लक्षण देखिएमा समयमै स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्ने विषयमा जानकारी गराउने कार्य गरिएको थियो।

निष्कर्ष

डेंगी नियन्त्रणका लागि समुदायको सक्रिय सहभागिता, नियमित सरसफाइ तथा लामखुट्टेको बासस्थान नष्ट गर्ने कार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायबीच समन्वय गरी निरन्तर रोकथामका गतिविधि सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ।

८. विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसको अवसरमा मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रम

परिचय



मानसिक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य तथा जीवनस्तरको अभिन्न अंग हो। मानसिक स्वास्थ्य समस्याले व्यक्तिको सोच, भावना, व्यवहार, पारिवारिक सम्बन्ध तथा दैनिक क्रियाकलापमा असर पार्न सक्छ। तनाव, चिन्ता, अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू विश्वव्यापी रूपमा महत्त्वपूर्ण जनस्वास्थ्य चुनौती हुन्। नेपालमा पनि मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँचको कमी, सामाजिक लाञ्छना, भेदभाव तथा पर्याप्त जानकारीको अभावका कारण धेरै व्यक्तिले समयमै आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्न कठिनाइ भोग्न सक्छन्। त्यसैले मानसिक स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक सोच विकास गर्नु, समस्या समयमै पहिचान गर्नु तथा आवश्यक परामर्श र उपचारमा पहुँच बढाउनु आवश्यक छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको उद्देश्य समुदायमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान अभिवृद्धि गर्नु, मानसिक स्वास्थ्यप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकास गर्नु तथा आवश्यक सेवामा पहुँच बढाउनु रहेको थियो। यसबाट मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रति रहेको नकारात्मक सोच तथा लाञ्छना कम गर्न, समस्या देखिएका व्यक्तिलाई सहयोग गर्न र आवश्यक परेमा स्वास्थ्य संस्था वा सम्बन्धित सेवामा प्रेषण गर्न समुदायलाई प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रमका मुख्य गतिविधिहरु

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसको (१० **अक्टोबर** २०२६) अवसरमा थाहा नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा स्थानीय बासिन्दा, व्यवसायी तथा जनप्रतिनिधिहरू गरि ३० जनाको उपस्थितिमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन





गरिएको थियो।

कार्यक्रममा मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्व, तनाव व्यवस्थापन, चिन्ता तथा अवसादका सम्भावित लक्षण, मानसिक स्वास्थ्य समस्याको समयमै पहिचान र आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्ने उपायबारे जानकारी प्रदान गरिएको थियो। साथै मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई कमजोरीका रूपमा नलिई समयमै सहयोग तथा उपचार खोज्नुपर्ने, प्रभावित व्यक्तिप्रति सहयोगी व्यवहार गर्नुपर्ने र समाजमा विद्यमान भ्रम, लाञ्छना तथा भेदभाव न्यूनीकरण गर्नुपर्ने विषयमा छलफल गरिएको थियो।

निष्कर्ष

मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका लागि परिवार, समुदाय, स्थानीय तह तथा स्वास्थ्य संस्थाको संयुक्त भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। समुदायस्तरमा सञ्चालन गरिने यस्ता सचेतनामूलक कार्यक्रमले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी खुला संवाद, समयमै सहयोग खोज्ने व्यवहार तथा सहयोगी सामाजिक वातावरण निर्माण गर्न योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

९. मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रमको निरन्तरता तथा सेवा प्रवाह

परिचय

विश्वव्यापी रूपमा नसर्ने रोगहरूको बढ्दो भारलाई सम्बोधन गर्न रोगको रोकथाम, जोखिमको प्रारम्भिक पहिचान, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण तथा समयमै उपचारमा पहुँच सुनिश्चित गर्नु आवश्यक मानिन्छ। नेपालमा नसर्ने रोगको जोखिम न्यूनीकरण तथा नागरिकको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच अभिवृद्धि गर्न विभिन्न स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा परीक्षणसम्बन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन्। बागमती प्रदेशअन्तर्गत सञ्चालन हुने मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रम पनि लक्षित नागरिकलाई स्वास्थ्य



परीक्षण, जोखिम पहिचान तथा आवश्यक स्वास्थ्य सेवासँग जोड्ने उद्देश्यसँग सम्बन्धित कार्यक्रम हो।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको उद्देश्य लक्षित नागरिकको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बढाउनु, स्वास्थ्य जोखिमको समयमै पहिचान गर्नु तथा आवश्यक उपचार र परामर्श सेवासँग जोड्नु रहेको थियो। यसबाट नागरिकमा नियमित स्वास्थ्य परीक्षणप्रतिको सचेतना वृद्धि हुनुका साथै नसर्ने रोगलगायत स्वास्थ्य समस्याको प्रारम्भिक पहिचान र व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

थाहा नगरपालिकामा कार्यक्रमको निरन्तरता



थाहा नगरपालिकामा मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लक्षित नागरिकलाई कार्यक्रमअन्तर्गत उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने कार्यलाई अघि बढाइएको थियो। प्रत्येक महिना १ र १५ गते कार्यक्रममार्फत लक्षित समूहलाई स्वास्थ्य परीक्षण तथा परामर्श सेवाबारे जानकारी प्रदान गर्नुका साथै आवश्यकतानुसार प्रारम्भिक स्वास्थ्य परीक्षण, जोखिम पहिचान तथा थप परीक्षण वा उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने कार्यमा जोड दिइएको थियो। साथै कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्यकर्मीबीच समन्वय र सेवा प्रवाहको निरन्तरतामा ध्यान दिइएको थियो।

निष्कर्ष

मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रमको निरन्तरताले लक्षित नागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्य परीक्षण तथा आवश्यक परामर्श सेवामा जोड्न सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ। कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन नियमित अनुगमन, सेवा प्रवाहको अभिलेखीकरण तथा आवश्यकताअनुसार प्रेषण र फलोअपलाई प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ।

१०. बालबालिकाको नियमित वृद्धि अनुगमन तथा पोषण प्रवर्द्धन कार्यक्रमको निरन्तरता

परिचय

बालबालिकाको जीवनका सुरुवाती वर्षहरू शारीरिक, मानसिक तथा संज्ञानात्मक विकासका दृष्टिले अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। यस अवधिमा उचित पोषण, नियमित स्वास्थ्य सेवा तथा उमेरअनुसारको वृद्धि र विकास सुनिश्चित गर्न आवश्यक हुन्छ। विश्वव्यापी रूपमा बालबालिकामा हुने कुपोषण, कम तौल, पुड्कोपन तथा ख्याउटेपन जनस्वास्थ्यका महत्त्वपूर्ण चुनौतीका रूपमा रहेका छन्। नेपालमा पनि बालबालिकाको पोषण अवस्था सुधार गर्न नियमित वृद्धि अनुगमन, स्तनपान प्रवर्द्धन, उपयुक्त पूरक आहार तथा कुपोषणको समयमै पहिचान र व्यवस्थापनमा जोड दिइँदै आएको छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाको वृद्धि तथा पोषण अवस्थाको नियमित अनुगमन गर्नु, कुपोषणको जोखिम समयमै पहिचान गर्नु तथा अभिभावकलाई उचित पोषणसम्बन्धी व्यवहार अपनाउन प्रेरित गर्नु रहेको थियो। यसबाट बालबालिकामा वृद्धि अवरोध

तथा कुपोषणको समयमै पहिचान, पोषणसम्बन्धी व्यवहारमा सुधार र आवश्यक स्वास्थ्य सेवामा पहुँच अभिवृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यक्रमका मुख्य गतिविधिहरु

थाहा नगरपालिकाका स्वास्थ्य संस्थाहरूमार्फत बालबालिकाको नियमित वृद्धि अनुगमन तथा पोषण प्रवर्द्धन कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइएको थियो। कार्यक्रमअन्तर्गत बालबालिकाको उमेरअनुसार तौल तथा आवश्यकताअनुसार उचाइ वा लम्बाइ मापन गरी वृद्धि अवस्थाको अनुगमन गर्ने, प्राप्त विवरणलाई वृद्धि अनुगमन चार्टमा अभिलेख गर्ने तथा पोषणसम्बन्धी जोखिम पहिचान गर्ने कार्यमा जोड दिइएको थियो। साथै अभिभावकलाई उमेरअनुसारको सन्तुलित तथा विविधतायुक्त आहार, छ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान, छ महिनापछि उपयुक्त पूरक आहार, सरसफाइ तथा बालबालिकाको नियमित स्वास्थ्य परीक्षणको महत्त्वबारे परामर्श प्रदान गरिएको थियो। वृद्धि अनुगमनका क्रममा वृद्धि राम्रो नभएका वा कुपोषणको जोखिममा रहेका बालबालिकालाई आवश्यक थप मूल्याङ्कन, परामर्श तथा उपचार सेवाका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गराउन जोड दिइएको थियो।

निष्कर्ष

नियमित वृद्धि अनुगमन बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने महत्त्वपूर्ण माध्यम हो। स्वास्थ्य संस्था, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अभिभावकबीचको समन्वयबाट वृद्धि अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाई बालबालिकाको स्वस्थ वृद्धि तथा विकास प्रवर्द्धन गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

११. खोप ढुवानीकर्ताहरुलाई Cold-Chain सम्बन्धी तालिम

परिचय



खोपको प्रभावकारिता र गुणस्तर कायम राख्न खोपलाई तोकिएको तापक्रममा सुरक्षित भण्डारण तथा ढुवानी गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। खोपको उत्पादनदेखि प्रयोग हुने स्थानसम्म उचित तापक्रम र भण्डारण अवस्थालाई कायम राख्ने प्रणालीलाई **कोल्ड चेन** भनिन्छ। कोल्ड चेनमा हुने त्रुटिले खोपको प्रभावकारितामा असर पर्न सक्ने भएकाले खोप भण्डारण, व्यवस्थापन तथा ढुवानीमा संलग्न जनशक्तिको ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि गर्नु आवश्यक हुन्छ। विशेषगरी खोप ढुवानीका क्रममा उचित तापक्रम कायम गर्ने, भ्याक्सिन क्यारियर तथा आइस प्याकको सही प्रयोग गर्ने र तापक्रमको नियमित अनुगमन गर्ने विषयमा दक्षता आवश्यक हुन्छ।

कार्यक्रमको उद्देश्य

खोप भण्डारण तथा ढुवानीमा संलग्न कार्यालय सहयोगीहरूको कोल्ड चेन व्यवस्थापनसम्बन्धी ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि गर्नु, खोपको सुरक्षित ढुवानी तथा उचित तापक्रम कायम गर्ने अभ्यासलाई सुदृढ गर्नु र खोपको गुणस्तर तथा प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्नु कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको थियो।

सञ्चालन भएका गतिविधिहरू

जनस्वास्थ्य कार्यालय, हेटौँडा, मकवानपुरको आयोजनामा थाहा नगरपालिकामा खोपको कोल्ड चेन व्यवस्थापन तथा खोप ढुवानीसम्बन्धी अभिमुखीकरण तालिम सञ्चालन गरिएको थियो। तालिममा थाहा नगरपालिका, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका तथा कैलाश गाउँपालिकामा कार्यरत सम्बन्धित कार्यालय सहयोगीहरूको सहभागिता रहेको थियो।





कार्यक्रममा जनस्वास्थ्य कार्यालय, मकवानपुरबाट खोप फोकल पर्सन श्री वासु रिमालज्यु तथा कोल्ड चेन निरीक्षक श्री मनिर आलमज्युको सहभागिता तथा सहजीकरण रहेको थियो। साथै थाहा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाबाट जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री अस्मिता बस्नेतज्युको सहभागिता रहेको थियो। तालिममा खोपको सुरक्षित भण्डारण, कोल्ड चेन कायम राख्ने विधि, खोप ढुवानी गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी, भ्याक्सिन क्यारियर तथा आइस प्याकको उचित प्रयोग, तापक्रम अनुगमन तथा अभिलेख व्यवस्थापनलगायतका विषयमा सहजीकरण गरिएको थियो।

अपेक्षित उपलब्धि

तालिमबाट खोप भण्डारण तथा ढुवानीमा संलग्न जनशक्तिको कोल्ड चेन व्यवस्थापनसम्बन्धी ज्ञान तथा सीप अभिवृद्धि हुनुका साथै खोपको सुरक्षित ढुवानी र उचित तापक्रम कायम राख्ने अभ्यासमा सुधार आउने अपेक्षा गरिएको छ। यसबाट खोपको गुणस्तर तथा प्रभावकारिता कायम राखी समुदायमा सुरक्षित र प्रभावकारी खोप सेवा प्रवाह गर्न सहयोग पुग्नेछ।

निष्कर्ष

खोपको प्रभावकारिता कायम राख्न कोल्ड चेन व्यवस्थापनको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। जनस्वास्थ्य कार्यालय, हेटौँडा, मकवानपुरको आयोजनामा थाहा नगरपालिकामा सञ्चालन गरिएको यस तालिमले खोप व्यवस्थापन तथा ढुवानीमा प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न जनशक्तिको क्षमता अभिवृद्धि गर्दै स्थानीय तहमा सुरक्षित खोप सेवा प्रवाहलाई थप सुदृढ बनाउन सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

असोज महिनाको मासिक सेवा प्रवाह विवरण (आ.व. २०८३/८४)						
क्र.सं.	सेवाको विवरण		सेवाग्राही संख्या		जम्मा	कैफियत
			महिला	पुरुष		
१	जम्मा सेवाग्राही (नयाँ+पुरानो)		३३८८	२२५८	५६४६	
२	नयाँ सेवाग्राही		२१७०	१५३७	३७०७	
३	बहिरंग सेवा	नयाँ सेवाग्राही	१६३३	११८८	२८२१	
		पुरानो सेवाग्राही	६५६	६१६	१२७२	
४	राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम	नियमित खोप सेवा			२६६	
		पूर्ण खोप पाएका बालबालिकासंख्या	२१	१२	३३	
५	नवशिशु तथा बालरोग एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रममा	०-२ महिना	१३			
		२-५९ महिना	२३०			
६	पोषण कार्यक्रममा	वृद्धि अनुगमन गरेका नयाँ ०-२३ महिनाका बालबालिका			३७	
		कम तौल भएका बालबालिका संख्या			३	
७	सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम	पूर्व प्रसुति (गर्भवती) सेवा			१०३	
		प्रसुति सेवा			१९	
		उत्तर प्रसुति (सुत्केरी) सेवा			१९	
८	परिवार नियोजन सेवा	नयाँ प्रगोगकर्ता			१०४	
		हाल अपानाइरहेका			१५१३	
		सेवामा नियमित नभएका			३२	
९	क्षयरोग कार्यक्रम		१		१	
१०	नसर्ने रोग (NCD)	New	९९	६०	१५९	
		Follow-up			६७८	
११	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेवीका मार्फत सेवा पाएका				२२१०	
१२	गाउँघर क्लिनिकबाट सेवा पाएका संख्या				३५२	


राष्ट्रिय पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत
आ. व. २०८३/०८४ मा पहिलो चरणको
भिटामिन 'ए' क्याप्सुल तथा जुकाको औषधी
वितरण कार्यक्रम संचालन
मिति २०८३ साल कार्तिक १७ र १८ गते
६ देखि ५९ महिनाको बालबलिकाहरूलाई भिटामिन 'ए' क्याप्सुल
९२ देखि ५९ महिनाको बालबालिकाहरूलाई जुकाको औषधी
भिटामिन 'ए' क्याप्सुल
जुकाको औषधी
वितरण कार्यक्रम सम्बन्धमा


सम्पूर्ण उपभोक्ता महानुभावहरूका लागि
जरूरी सूचना
जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार
बर्षा र बाढीको समेत जोखिम
रहेको हुँदा
धारामा आउने पानी
उमालेर मात्र पिउने गरौं ।
बाढीका बेला पानीजन्य
संक्रामक रोगबाट बचौं ।
पानीजन्य रोगहरू
झाडापखाला
वान्ता
हैजा, टाइफाइड
आँउ, पेचिस
सुरक्षित रहने उपायहरू
पानी राम्ररी उमालेर चिसाएर मात्र पिउने
पानी सफा भाँडामा छोपेर राख्ने
खाना बनाउँदा र खानुभन्दा पहिले साबुनपानीले हात धुने
खुला तथा दूषित पानी नपिउने
सचेत बनौं, सुरक्षित रहौं, स्वास्थ्य जीवन जिउँ ।
थाहा नगरपालिका
थाहा खानेपानी तथा सरसफाई व्यवस्थापन बोर्ड
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर


रेबिज घातक छ,
तर रोकथाम सम्भव छ।
बेवास्ता गरे मृत्यु, सचेत भए सुरक्षित।
रेबिजको लक्षण देखिएपछि लगभग १००% घातक हुन्छ।
तर समयमै खोप र उपचार पाएमा रेबिजबाट १००% बच्न सकिन्छ।
मानिसमा हुने रेबिजको ९९% सम्म संक्रमण कुकुरबाट सर्ने गर्छन्।
जनावरले टोके वा चिचोरेमा के गर्ने?
घाउलाई तुरुन्तै साबुन पानीले कमतिमा १५ मिनेट राम्ररी धोऔं।
सकेसम्म छिटो स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गरौं। रेबिजविरुद्धको खोप लगाऔं।
घरपालुवा कुकुरलाई नियमित रूपमा रेबिजविरुद्धको खोप लगाऔं।
विश्व रेबिज दिवस। २८ सेप्टेम्बर २०२६
एकतामा शक्ति, रेबिजबाट मुक्ति
थाहा नगरपालिका
बागमती प्रदेश, नेपाल


World Heart Day 2026
USE HEARTS FOR A HEALTHIER TOMORROW
स्वस्थ हृदय, स्वस्थ भविष्य
विश्व हृदय दिवस २०२६
थीम:
"स्वस्थ हृदय, स्वस्थ जीवन"
हृदय रोगबाट बचौं, स्वस्थ भविष्य निर्माण गरौं ।
आजैदेखि स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं
स्वस्थ आहार अपनाऔं
नियमित व्यायाम गरौं
धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्नुहोस्
रक्तचाप, चिनी र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रणमा राखौं
तौल नियन्त्रणमा राखौं
तनाव व्यवस्थापन गरौं
थाहा नगरपालिका
बागमती प्रदेश, नेपाल

वर्ष थपिँदै जान्छन्, अनुभव गहिरिँदै जान्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस | १ अक्टोबर २०२६

दीर्घायुको युग: लामो जीवनका लागि हाम्रा प्रणालीबारे पुनर्विचार गरौँ ।

The Age of Longevity: Rethinking Systems for Longer Lives

ज्येष्ठ नागरिकको स्वस्थ जीवनका लागि:

- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔँ ।
- पोषिलो खाना र पर्याप्त पानीमा ध्यान दिऔँ ।
- स्वास्थ्यअनुकूल शारीरिक व्यायाममा प्रोत्साहित गरौँ ।
- सक्रिय बुढ्यौलीको वातावरणका लागि योजना बनाऔँ ।
- मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक आवश्यकतालाई पनि उत्तिकै महत्व दिऔँ ।
- उहाँहरूको कुरा सुनौँ, निर्णयमा सहभागी गराऔँ ।
- अन्तर पुस्ता संवाद गरौँ ।



उमेरसँगै स्वास्थ्यका आवश्यकता पनि बदलिन सक्छन् ।

त्यसैले ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाहसँगै समय, साथ, सम्मान र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा सुनिश्चित गरौँ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

Website: www.thahamun.gov.np, email: thahamunicipality@gmail.com & info@thahamun.gov.np

WORLD MENTAL HEALTH DAY

10 OCTOBER 2026

THEME 2026

Lived experiences heard: real voices, real change



नेपाल सरकार | थाहा नगरपालिका

किशोरावस्था र मानसिक स्वास्थ्य



यस्ता व्यवहारहरू किशोरावस्थामा सामान्य मान्ने गरिन्छ। तर दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म रहिरहेमा वा दैनिक जीवनमा नकारात्मक असर पार्न थालेमा मानसिक स्वास्थ्य समस्याका संकेत पनि हुन सक्छन्।



ध्यान दिऔं

- किशोरावस्थाका छोराछोरीहरुको व्यवहारमा यस्तो परिवर्तन आए त्यसलाई बेवास्ता नगरौं।
- छोराछोरीसँग खुलेर कुरा गरौं। उनीहरूका कुरा ध्यानपूर्वक सुनौं।
- यस्तो अवस्थामा मनोपरामर्शकर्ता वा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाको सहयोग लिऔं। अथवा निःशुल्क फोन नम्बर ११६६ / १०९८ मा सम्पर्क गरौं।

unicef

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

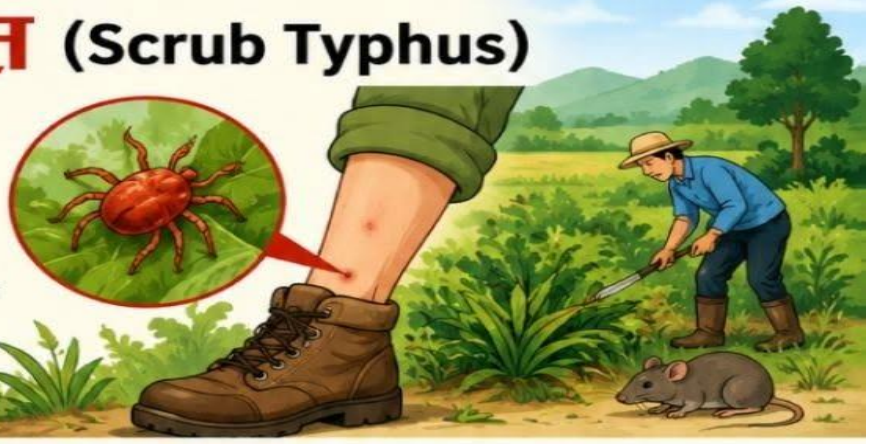

मौनताभित्र पनि
मन बोलिरहेको हुन्छ ।
सुनौँ ।
विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसको अवसरमा
एउटा संकल्प गरौँ:
पहिले सुनौँ ।
बुझ्ने प्रयास गरौँ ।
सल्लाह दिन
हतार नगरौँ ।
कमजोर नठानौँ ।
बुझौँ ।
मनको कुरा गरौँ । सुनौँ, अनि बुझौँ ।
"तिमीलाई कस्तो छ?"भनेर सोधिएको एउटा प्रश्नभित्र पनि बलियो साथ लुकेको हुन्छ ।
विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस २०२६
जीवन्त अनुभवको सुनुवाई: वास्तविक आवाज, वास्तविक परिवर्तन
Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change
आत्महत्याको सोच वा गम्भीर मानसिक संकटमा हुनुहुन्छ भने
तत्काल १११६६ मा फोन गरौँ ।
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य सुरक्षता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

स्क्रब टाइफस (Scrub Typhus)

स्क्रब टाइफस एक प्रकारको सरुवा रोग हो । यो रोग किर्ना जस्तो देखिने **सानो** कीरा (माइट) को टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । माइटमा पाइने ओरेन्सिया सुसुगामुसी (Orientia tsutsugamushi) नामक जीवाणुका कारण यो रोग लाग्ने गर्दछ । माइट प्रायः झाडी, खेतबारी, वनजंगल, घर वरपरका झाडी तथा **घुरान** भएका स्थानहरूमा पाइन्छ ।



स्क्रब टाइफस कसरी सर्छ ?



यो रोग मुसामा लाग्ने किर्ना जस्तो देखिने माइटको टोकाइबाट मानिसमा सर्दछ । यो रोग मानिसबाट मानिसमा **सर्दैन** ।

स्क्रब टाइफसका लक्षणहरू:



घरै ज्वरो आउनु (कम्पनसहित ज्वरो आउन सक्छ)



घरै टाउको दुख्नु



अत्यधिक पसिना आउनु



आँखा रातो हुनु



झाडापखाला लाग्नु



माइटले टोकेको ठाउँमा रातो डाबर जस्तो दाग देखिनु र पछि कालो दाग बस्नु

स्क्रब टाइफसबाट बच्ने उपायहरू:



खेतबारीमा काम गर्दा, वनजंगल वा झाडीमा जाँदा तथा घाँस काट्न जाँदा पुरा शरीर ढाकिने कपडा लगाउने र सम्भव भएसम्म बुट प्रयोग गर्ने ।



घाँसवारी वा चउरमा बस्दा गुन्द्री, दरी वा प्लास्टिक ओछ्याएर बस्ने ।



सम्भव भएसम्म भुइँमा नबस्ने तथा खाट वा अग्लो स्थानमा सुत्ने/बस्ने ।



सकेसम्म घाँसबारी, र चउरमा नबस्ने ।



चउर, बारी तथा घर वरपरका झाडी-घाँस नियमित रूपमा सफा राख्ने ।



मुसा नियन्त्रणका लागि अन्न सुरक्षित रूपमा भण्डारण गर्ने तथा मुसा बढ्न नपाउने वातावरण बनाउने



स्क्रब टाइफस लागेको शंका लागेमा
तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनु पर्दछ ।
समयमै उपचार तथा औषधि सेवन गरेमा यो रोग निको हुन्छ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



आँखा पाक्ने रोग अर्थात् भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस लागेमा के गर्ने ?

भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस रोग घरमै स्याहार गरे १ देखि २ हप्तामा आफैं निको हुन्छ ।

घरमा स्याहार गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

- बरफले आँखा सेक्दा आँखा बन्द गरेर वा सफा रुमालमा राखेर सेक्ने ।
- आँखा नमिच्ने र आँखामा पानी नछ्याप्ने।
- आँखा छोइसकेपछि साबुन पानीले मिचिमिचि राम्रोसँग हात धुने ।
- प्रशस्त मात्रामा पानी र पोषिलो खाना खाने ।
- बाहिर घाममा जाँदा कालो चस्मा प्रयोग गर्ने ।
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका रुमाल, टावेल, सिरानी, तन्ना आदि हरेक दिन धुने वा सफा गर्ने ।
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेको सामान अन्य व्यक्तिलाई प्रयोग गर्न नदिने ।

स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना जथाभावी औषधी प्रयोग नगर्नुँ । दृष्टि कम हुने लगायतका आँखा सम्बन्धी समस्या बढेमा उपचारको लागि तुरुन्त स्वास्थ्यसंस्था जाऔं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सम्प्रेषण केन्द्र

आँखा पाक्ने रोग अर्थात् भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस

हाल नेपालका विभिन्न जिल्लाहरुमा भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस अर्थात् आँखा पाक्ने समस्या देखिएकोले सर्तक रहौं ।

लक्षणहरु

- आँखा रातो हुने र चिलाउने
- आँखाबाट आँसु बगिरहने वा कचेरा/चिप्रा लाग्ने
- आँखाको ढकनी रातो हुने, सुन्निने
- आँखा बिझाउने/दुख्ने
- घाममा वा उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने



रोकथामका उपायहरु

भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस (आँखा पाक्ने रोग) सजिलै एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ । त्यसैले रोकथामका निम्न उपायहरु अपनाएर आँखा पाक्ने रोगबाट बचौं।

- संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्कमा नजाने र संक्रमित व्यक्ति भिडभाडमा नजाने
- संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका सामान जस्तै टावेल, रुमाल, सिरानी, तन्ना प्रयोग नगर्ने
- जथाभावी आँखा नछुने। आँखा छुनु परेमा छुनु अघि वा छोइसके पछि साबुन पानीले मिचिमिचि राम्रोसँग हात धुने
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।

भाइरल कन्जंक्टिभाइटिस भइहाले अत्तिनु पर्दैन । यो रोग १ देखि २ हप्तामा आफैं निको हुन्छ । स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना जथाभावी औषधी प्रयोग नगर्नुँ ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सम्प्रेषण केन्द्र

स्तन क्यान्सरबारे सचेत बनौं, समयमै पहिचान गरौं ।





स्तनमा देखिने हरेक परिवर्तन क्यान्सर हुँदैन,
तर असामान्य परिवर्तनलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।

यी संकेतलाई बेवास्ता नगरौं:

- स्तन वा काखीमा नयाँ गाँठो वा कडापन महसुस भएमा
- स्तनको आकार, बनावट वा आकृतिमा असामान्य परिवर्तन भएमा
- स्तनको छाला खुम्चिएमा, रातो भएमा, सुन्निएमा वा निको नहुने घाउ भएमा
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो भएमा
- स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जान थालेमा
- स्तनको मुन्टाबाट पीप, रगत वा पानी जस्ता तरल पदार्थ बगेमा



शंका लागे ढिला नगरौं ।

स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकसँग समयमै परामर्श र आवश्यक जाँच गरौं ।
समयमै पहिचान भएमा उपचार सम्भव छ ।

हरेक कथा फरक हुन्छ,
हरेक यात्रा महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



अक्टोबर महिना
स्तन क्यान्सर सचेतना महिना

सचेतना फैलाऔं । समयमै जाँच गराऔं । स्तन क्यान्सरबाट बचौं ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा खाद्य सुरक्षा मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र



डेंगी रोग डेंगी भाईरसवाट संक्रमित एडिज जातका लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । एडिज जातका लामखुट्टे पानी जम्मा भएको जुनसुकै भाँडोमा पनि हुर्कन सक्दछ ।

पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै ट्यांकी, ड्रम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राखौं । साथै पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गरौं ।





कोठा भित्र लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाऔं ।



पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।

काम नलाग्ने र पानी भरिन सक्ने सामानहरु जस्तै बोतल, टायर, प्लास्टिकका बस्तुहरु पानी जम्न नमिल्ने गरि विसर्जन गर्ने ।



घर/विद्यालयको अध्याँरा कुना-काप्चा, जस्तैः पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शौचालय भित्र, डेस्क/बेन्च मुनि आदि जस्ता ठाउँहरूमा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।





कम्तिमा हप्ताको एक पटक ऐर कुलर, पानी फूलदानी, गमलामा राखिएको प्लेटहरू राम्ररी सफा गरौं ।



हामी सबै मिलेर मात्र डेंगी रोकथाम गर्न सक्छौं ।

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर र विद्यालय भित्र र वरपरका पानी जम्ने सबै ठाँउहरू र पानी राख्ने भाडाँहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

unicef World Health Organization Nepal

Website: www.thahamun.gov.np, email: thahamunicipality@gmail.com & info@thahamun.gov.np



सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।





थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीका मूख्य लक्षणहरू



उच्च ज्वरो आउनु



जोर्नी र मांशपेशीहरु बेस्सरी दुख्नु



आँखाको गेडी दुख्नु



बेस्सरी टाउको दुख्नु



शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु



वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।





घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखेको कम गर्नको लागी प्यारासिटामोल बाहेक ब्रुफिन र एस्प्रिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरून्त भर्ना हुने ।



(*चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औषधी सेवन नगर्ने)

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाँउहरू र पानी राख्ने भाडाँहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

unicef

World Health Organization Nepal



सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।





थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीको लक्षणहरू: उच्च ज्वरो आउनु, जोर्नी र मांशपेशीहरु, आँखाको गेडी र टाउको बेस्सरी दुख्नु, शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु, वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु आदी हुन् ।



डेंगीबाट बच्ने उपायहरू

एडिज जातको लामखुट्टेले दिनको समयमा टोक्दछ । त्यसमाथि पनि बिहान र साँझको समयमा टोक्ने सम्भावना बढी भएकोले सो समयमा थप सचेत हुने ।





आफ्नो घर वरिपरि, कार्यस्थल र सार्वजनिक ठाँउहरुमा पानी जम्न नदिने । पानी राख्ने भाँडालाई लामखुट्टे नछिर्ने गरि राम्ररी छोपेर राख्ने ।



दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने ।

घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्ने ।



बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै बेला झुल लगाएर मात्र सुत्ने ।



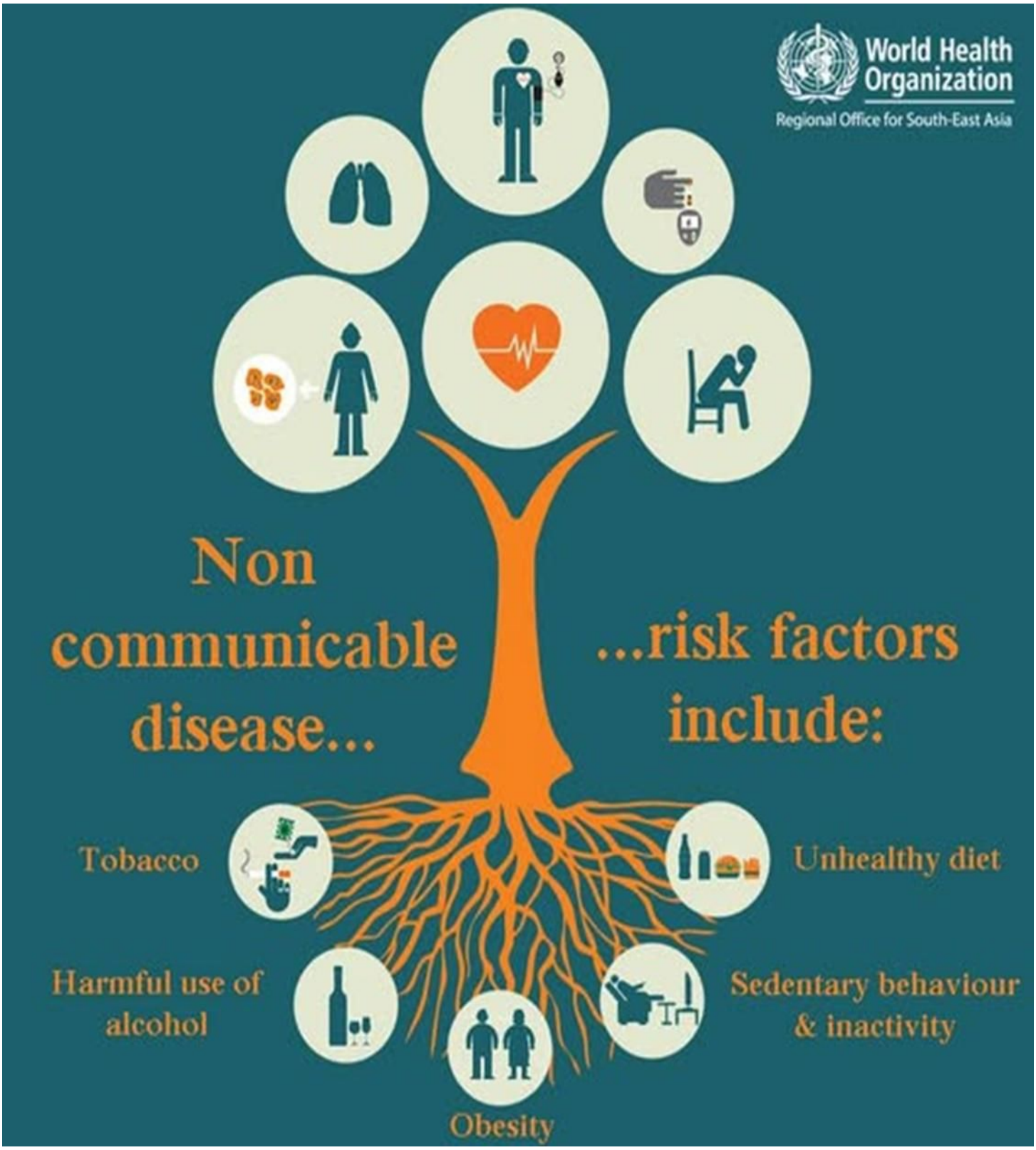


पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाउने ।

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाँउहरू र पानी राख्ने भाडाँहरू खोजी खोजी सफा गरौ र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौ ।

unicef

World Health Organization Nepal


World Health Organization
Regional Office for South-East Asia
Non communicable disease...
...risk factors include:
Tobacco
Unhealthy diet
Harmful use of alcohol
Sedentary behaviour & inactivity
Obesity

थाहा नगरपालिका

नगरपालिका कार्यपालिकाको कार्यालय

ईन्द्रायणी चौर, मकवानपुर, बायमती प्रदेश, नेपाल

कुनै विपद् परेमा तल दिइएको आपतकालीन नम्बरहरुको प्रयोग गरी नगरपालिकामा सूचना दिनुहोस्।

प्राकृतिक तथा मानवजन्य विपद् जुनसुकै बेला आउन सक्ने भएकाले नागरिकले सधैं सतर्क र तयारी अवस्थामा रहनु आवश्यक छ। आधिकारिक निकायबाट जारी गरिएका सूचना तथा पूर्वचेतावनीको पालना गर्नुहोस् र अफवाहको पछि नलाग्नुहोस्। घरमा प्राथमिक उपचार सामग्री, खानेपानी, टर्च, आवश्यक औषधि तथा आपतकालीन सामग्रीसहितको आपतकालीन झोला (Emergency Go-Bag) तयार राख्नुहोस्। विपद्को अवस्थामा आफू सुरक्षित रहँदै बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा अन्य जोखिममा रहेका व्यक्तिलाई सहयोग गर्नुहोस्। कुनै पनि आपतकालीन घटना भएमा तत्काल सम्बन्धित निकाय वा नगरपालिकाको विपद् सम्पर्क केन्द्रमा सूचना दिई उद्धार तथा राहत कार्यमा सहयोग पुऱ्याउनुहोस्।

EMERGENCY ERC

आपतकालीन सम्पर्क नम्बरहरू

१००	नेपाल प्रहरी कन्ट्रोल रुम
१०३	ट्राफिक प्रहरी कन्ट्रोल रुम
११'३०	नेपाल रेडक्रस
१०२	एम्बुलेन्स सेवा
१०१	दमकल सेवा
१११४	सशस्त्र प्रहरी
१२३४	DEOC (जिल्ला आपतकालिन सञ्चालन केन्द्र)

थाहा नगरपालिकाको सम्पर्क नम्बरहरू

थाहा नगरपालिका	९८५५०३९९६५
थाहा नगरप्रहरी	९७०४१२५७५७/९७६७५७०९००
इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङ	९८५५०६९४९९
सशस्त्र प्रहरी मन्सुनजन्य अस्थायी बेस क्याम्प	९८४४२७७६२०
पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र	९८६५१२५७०१
नगरपालिकका विपद् सम्पर्क व्यक्ति	९८५५०७५३४१
स्वास्थ्य शाखा	९८४५०७२१३५
कृषि शाखा	९८४५०७२२००
पशु शाखा	९८४४६१५४९०

विपद्का प्रकारहरू


बाढी


पहिरो


भूकम्प


आगलागी


हावाहुरी, चटयाङ


महामारी


खडेरी

विपद् परेमा गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरू



१. तुरुन्त सूचना दिनुहोस्
नजिकको प्रहरी, नगरपालिका, वा ERC मा फोन गरी विपदको जानकारी दिनुहोस्। सही सुचना दिंदा छिटो उद्धार सम्भव हुन्छ।



२. सुरक्षित स्थानमा जानुहोस्
आफ्नो र परिवारको सुरक्षा पहिलो प्राथमिकता हो। सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् र भीडभाड नगरौं।



३. प्राथमिक उपचार गर्नुहोस्
घाइतेलाई प्राथमिक उपचार दिनुहोस् र आवश्यक परेमा एम्बुलेन्स (१०२) बोलाउनुहोस्।



४. आधिकारिक सूचना सुन्नुहोस्
अफवाहबाट बच्नुहोस्। रेडियो, नगरपालिका वा आधिकारिक स्रोतबाट सूचना लिनुहोस्।



५. एक आपसमा सहयोग गर्नुहोस्
छिमेकी, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक र अपाङ्ग व्यक्तिहरुलाई सहयोग गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो।



६. अफवाह नफैलाउनुहोस्
गलत वा अपुष्ट सूचना सामाजिक सञ्जालमा नफैलाउनुहोस्। यसले गलत सूचना फैलिन सक्छ।

साधारण सावधानी अपनाऔं, विपद्बाट बचौं

- घर वरपर पानी जम्न नदिने, नाली सफा राख्ने।
- भूकम्प प्रतिरोधी संरचना निर्माण गर्ने।
- विद्युत् लाइन, ग्यास चुहावट जाँच गरी सुरक्षित रहने।
- आगलागी हुन सक्ने पदार्थ सुरक्षित तरिकाले राख्ने।



- आपतकालीन झोला तयार राख्ने (औषधी, टर्च, पानी, सुक्खा खानेकुरा आदि)।
- विद्यालय, समुदाय र परिवारस्तरमा विपद् अभ्यास (ड्रिल) गर्ने।
- विपद् आइपर्दा संयमित हुही एकअर्काको साथ दिनु सबैको दायित्व हो।

"सुरक्षा नै जीवनको आधार हो, विपद् पूर्वतयारी नै सुरक्षित भविष्यको आधार हो।"

थाहा नगरपालिका, ईन्दायणी चौर, मकवानपुर। फोनः ०५७-४००५६ | इमेल: info@thahamun.gov.np | वेभसाइट: www.thahamun.gov.np



थाहा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

स्वास्थ्य शाखा

इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बागमाती प्रदेश, नेपाल

Website: www.thahamun.gov.np, email: thahamunicipality@gmail.com & info@thahamun.gov.np