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

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन
थाहा नगरपालिका

आर्थिक वर्षः २०८३/८४ महिनाः भाद्र अंक/बुलेटिन सङ्ख्याः ०२

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) आ.व. २०८२/८३ मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको पालिकास्तरीय वार्षिक समिक्षा
२) नियमित खोप कार्यक्रमको वार्षिक समिक्षा
३) अन्तर्राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम दिवसका अवसरमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम
४) जिल्लास्तरी बार्षिक समिक्षा कार्यक्रममा सहभागिता

थाहा नगरपालिकाको जनस्वास्थ्य गतिविधि

१) आ.व. २०८२/८३ मा सम्पादित स्वास्थ्य कार्यक्रमहरुको पालिकास्तरीय वार्षिक समिक्षा



भदौ महिनामा थाहा नगरपालिका अन्तर्गतका १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा स्वास्थ्य शाखाको सहभागितामा समग्र स्वास्थ्य सेवाको वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको हो। कार्यक्रममा १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाहरूको स्वास्थ्य संस्था प्रमुखज्युहरुले आ-आफ्नो स्वास्थ्य संस्थाद्वारा प्रदान गरियको सेवा तथा कार्यक्रमको वार्षिक प्रगति र अवस्थाबारे प्रस्तुतीकरण गरेका थिए भने स्वास्थ्य शाखाबाट शाखा प्रमुख श्री मेघराज बलामीज्युद्वारा नगरपालिकाको समग्र स्वास्थ्य क्षेत्रको प्रगति तथा अवस्थाबारे प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यलयबाट जनस्वास्थ्य अधिकृत श्री लक्षमण घिमिरेज्युबाट सहजीकरण गरिएको थियो। समीक्षा क्रममा विभिन्न स्वास्थ्य सूचक तथा कार्यक्रमगत प्रगतिहरूको आधारमा SWOT Analysis (Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats) गरी स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका सबल पक्ष, सुधार गर्नुपर्ने पक्ष, उपलब्ध अवसर तथा सम्भावित चुनौतीहरू पहिचान गरिएको थियो। साथै, आगामी दिनमा स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर तथा प्रभावकारिता अझ बढाउन कुन-कुन विषयलाई प्राथमिकतामा राख्ने, सुधार गर्नुपर्ने क्षेत्रहरू के-के हुन्, आगामी कार्यक्रमहरुमा थप जोड दिनुपर्ने बिषयहरु के-के हुन् भन्ने विषयमा समेत छलफल तथा अन्तरक्रिया गरिएको थियो। यस समीक्षा कार्यक्रमले विगत वर्षको उपलब्धिको समीक्षा गर्दै आगामी दिनका स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित र परिणाममुखी बनाउन आवश्यक दिशा पहिचान गर्न सहयोग पुगेको छ।

सम्पन्न प्रमुख क्रियाकलापहरू

थाहा नगरपालिका अन्तर्गतका १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाले गत आर्थिक वर्षमा संचालन गरिएका स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा सेवाको वार्षिक प्रगति र अवस्थाबारे प्रस्तुतीकरण गरेका थिए। स्वास्थ्य शाखाबाट नगरपालिकाको समग्र स्वास्थ्य क्षेत्रको वार्षिक प्रगति तथा कार्यक्रमहरूको अवस्थाबारे प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो।

विभिन्न स्वास्थ्य सूचक तथा कार्यक्रमगत प्रगतिहरूको आधारमा **SWOT Analysis** गरी सबल पक्ष, सुधार गर्नुपर्ने पक्ष, उपलब्ध अवसर तथा सम्भावित चुनौतीहरू पहिचान गरिएको थियो। प्रस्तुतीकरण तथा छलफलका क्रममा स्वास्थ्य सेवा प्रवाहमा देखिएका समस्या, चुनौती तथा सुधार गर्नुपर्ने विषयहरूबारे अन्तरक्रिया गरिएको थियो। आगामी दिनमा स्वास्थ्य क्षेत्रका कुनकुन विषयलाई प्राथमिकतामा राखी थप जोड दिन सकिन्छ भन्ने विषयमा छलफल गरी आवश्यक सुझावहरू — संकलन गरिएको थियो।

अपेक्षित उपलब्धि

वार्षिक समीक्षा कार्यक्रमबाट स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूको प्रगति र कार्यान्वयन अवस्थाबारे स्पष्ट जानकारी प्राप्त भई आगामी योजना तथा गतिविधि थप व्यवस्थित बनाउन सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ। साथै देखिएका समस्या तथा चुनौतीको पहिचानबाट स्वास्थ्य सेवा प्रवाहको गुणस्तर र पहुँच सुधार गर्न आवश्यक कार्यदिशा तय गर्न सहयोग पुग्नेछ।









२) खोप कार्यक्रमको वार्षिक समिक्षा



थाहा नगरपालिका अन्तर्गत नियमित खोप सेवा, पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा यसको दिगोपना, सूक्ष्मयोजना अद्यावधिक र सरसफाइसम्बन्धी कार्यक्रमहरूको वार्षिक समीक्षा गोष्ठी जनस्वास्थ्य कार्यलय मकवानपुरका जनस्वास्थ्य निरिक्षक् तथा खोप फोकल पर्सन श्री बासुदेव रिमालज्युको उपस्थिति तथा सहजीकरणमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको हो।

कार्यक्रममा नगरपालिकाअन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट सञ्चालन भइरहेका खोप सेवाको प्रगति, विभिन्न सूचकहरूको अवस्था तथा कार्यक्रम कार्यान्वयनका क्रममा देखिएका समस्या र चुनौतीहरूबारे प्रस्तुतीकरण तथा छलफल गरिएको थियो। साथै, नियमित खोप सेवालाई थप सुदृढ गर्ने, सबै लक्षित बालबालिकामा खोपको पहुँच सुनिश्चित गर्ने तथा पूर्ण खोपको दिगोपना कायम राख्ने विषयमा छलफल गर्दै आवश्यकताअनुसार सूक्ष्मयोजना अद्यावधिक गरी आगामी दिनमा खोप कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा जोड दिइएको थियो।

कार्यक्रमका मुख्य क्रियाकलाप

नियमित खोप कार्यक्रमको वार्षिक प्रगति, खोप कभरेज तथा विभिन्न सूचकहरूको अवस्थाबारे समीक्षा गरी सेवा प्रवाहमा देखिएका उपलब्धि, समस्या तथा चुनौतीहरूबारे छलफल गरियो।





- खोपको wastage rate (खोप खेर जाने दर) लाई आगामी दिनमा कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा विशेष छलफल गरी खोपको माग तथा आवश्यकता अनुसारको योजना बनाउने, खोप सत्रको उचित व्यवस्थापन गर्ने तथा उपलब्ध खोपको प्रभावकारी उपयोग गर्ने विषयमा अन्तरक्रिया गरियो।
- हाल सञ्चालनमा रहेका खोप केन्द्रहरूको अवस्थाको समीक्षा गर्दै खोप केन्द्र थप गर्नुपर्ने सम्भावित स्थान तथा समुदायसम्म सेवा पहुँच विस्तार गर्न सकिने क्षेत्रहरू पहिचान गर्ने विषयमा छलफल गरियो।

- भौगोलिक अवस्था, जनसंख्या तथा लक्षित बालबालिकाको संख्या, खोप सेवाको पहुँच र सेवा लिन बाँकी वा छुटेका बालबालिकाको अवस्थालाई आधार मानी सूक्ष्मयोजना (Microplanning) अद्यावधिक गर्ने विषयमा छलफल गरियो।
- खोप सेवाबाट छुटेका तथा नियमित खोपका लागि आउन बाँकी बालबालिकाको पहिचान गरी उनीहरूलाई समयमै खोप सेवामा ल्याउन समुदायस्तरमा खोज तथा follow-up गर्ने व्यवस्था थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफल गरियो।
- नियमित खोप सेवा तथा outreach session सञ्चालन गर्दा आवश्यक पर्ने खोप, syringe, cold-chain तथा अन्य सामग्रीको आवश्यकता पहिचान, भण्डारण, व्यवस्थापन र आपूर्तिको अवस्था बारे समीक्षा गरियो।
- खोप केन्द्र तथा outreach session सञ्चालनका क्रममा आवश्यक जनशक्ति, स्थान, समय, यातायात तथा अन्य व्यवस्थापनका विषयमा छलफल गरी सेवा प्रवाहलाई थप सहज र व्यवस्थित बनाउने विषयमा जोड दिइयो।
- खोप कार्यक्रमसँग सम्बन्धित अभिलेख तथा प्रतिवेदनमा देखिएका अवस्थाको समीक्षा गर्दै तथ्याङ्कको शुद्धता, समयमै reporting तथा तथ्याङ्कको आधारमा आगामी योजना निर्माण गर्ने विषयमा छलफल गरियो।
- पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा यसको दिगोपना कायम राख्न स्वास्थ्य संस्था, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका, समुदाय तथा सम्बन्धित सरोकारवालाबीचको समन्वयलाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा छलफल गरियो।
- खोप सेवाको पहुँच तथा उपयोग बढाउन समुदायमा खोपसम्बन्धी जानकारी तथा जनचेतना अभिवृद्धि, अभिभावकसँगको समन्वय तथा छुटेका बालबालिकाको follow-up लाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा समेत छलफल गरियो।

अपेक्षित उपलब्धि

नियमित खोप कार्यक्रमको प्रगति तथा देखिएका कमीकमजोरीहरू पहिचान भई खोप खेर जाने दर न्यूनीकरण—, खोप सेवाको पहुँच विस्तार, सूक्ष्मयोजना अद्यावधिक तथा छुटेका बालबालिकाको पहिचान र follow-up गर्न सहयोग पुग्नेछ। साथै, पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना कायम गर्दै आगामी दिनमा खोप कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित, प्रभावकारी र पहुँचयोग्य बनाउन आधार तयार हुनेछ।

३. अन्तर्राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम दिवसका अवसरमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम

हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १० का दिन विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाउने गरिन्छ। सोही दिवसको अवसरमा थाहा नगरपालिकामा पनि आत्महत्या रोकथाम तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। थाहा नगरपालिका वडा नंस्थित ९ . श्री स्वच्छन्द भैरव मा.वि. र वडा नंस्थित १० . श्री नाट्टेश्वर मा.वि. मा आयोजित कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका मनोसामाजिक परामर्शकर्ताद्वारा आत्महत्या रोकथाम, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव व्यवस्थापन तथा आवश्यक परामर्श र सहयोगका विषयमा प्रस्तुतीकरण तथा अन्तरक्रिया गरिएको थियो। कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यप्रति सचेत बनाउँदै समस्या तथा भावनात्मक कठिनाइहरूलाई समयमै पहिचान गरी आवश्यक सहयोग तथा परामर्श लिन प्रेरित गरिएको थियो।

कार्यक्रमको मुख्य उदेश्य

- विद्यार्थीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी ज्ञान र जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु।
- मानसिक तनाव, भावनात्मक समस्या तथा अन्य मनोसामाजिक समस्याहरूलाई समयमै पहिचान गर्न सक्ने क्षमता विकास गर्नु।
- समस्या वा कठिनाइमा रहेका व्यक्तिहरूलाई समयमै परिवार, साथीभाइ तथा सम्बन्धित व्यक्तिसँग आफ्नो समस्या साझा गर्न र आवश्यक सहयोग तथा परामर्श लिन प्रेरित गर्नु।
- आत्महत्या रोकथामका लागि सकारात्मक सोच, सहयोगी व्यवहार तथा एकअर्काप्रति सहयोग गर्ने वातावरण निर्माण गर्न प्रोत्साहित गर्नु।
- विद्यार्थीहरूलाई उपलब्ध मनोसामाजिक परामर्श तथा सहयोगका सेवाबारे जानकारी गराउनु।

कार्यक्रमका मुख्य क्रियाकलाप

अन्तर्राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम दिवसको अवसरमा वडा नं.स्थित श्री स्वच्छन्द भैरव मा ९ .विस्थित १० .र वडा नं . श्री नटेशव्वर मामा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। कार्यक्रममा दुवै विद्यालयका .वि. **१२० भन्दा बढी विद्यार्थीहरू**को सहभागिता रहेको थियो। थाहा नगरपालिकाका मनोसामाजिक परामर्शकर्ताद्वारा आत्महत्या रोकथाम तथा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयमा प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो। प्रस्तुतीकरणका क्रममा मानसिक स्वास्थ्य, तनाव तथा भावनात्मक समस्या, आत्महत्याका जोखिमका संकेतहरू, समस्या परेका अवस्थामा सहयोग खोज्ने तथा विश्वासिलो व्यक्ति, परिवार वा सम्बन्धित व्यक्तिसँग आफ्नो समस्या साझा गर्ने विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो। साथै, विद्यार्थीहरूको जिज्ञासा तथा अनुभवलाई समेट्दै प्रश्नोत्तर तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गरी मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गरिएको थियो।





अपेक्षित उपलब्धि

यस कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा मानसिक स्वास्थ्य तथा आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी ज्ञान र सचेतना अभिवृद्धि हुनुका साथै मानसिक तथा भावनात्मक समस्या देखिएमा समयमै सहयोग तथा मनोसामाजिक परामर्श लिन प्रेरित हुने अपेक्षा गरिएको

छ। साथै, आत्महत्या रोकथामका लागि समस्या पहिचान, सहयोग खोज्ने व्यवहार तथा एकअर्कालाई आवश्यक सहयोग गर्ने सकारात्मक वातावरण निर्माणमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।





४) जिल्लास्तरी बार्षिक समिक्षा कार्यक्रममा सहभागिता



मिति २०८३ साल भाद्र ३० र ३१ गते जनस्वास्थ्य कार्यालय हेटौडा, मकवानपुरमा जिल्लास्तरीय वार्षिक समीक्षा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो। आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा स्थानीय तहबाट सञ्चालित स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा स्वास्थ्य सेवाको कार्यसम्पादनका आधारमा गरिएको मूल्याङ्कनमा थाहा नगरपालिका मकवानपुर जिल्लामै प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भएको हो। जनस्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका जनस्वास्थ्य प्रशासक श्री किरण श्रेष्ठज्युको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख श्री ललितबहादुर घलान, बागमती प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक श्री नरेन्द्र कुमार झा, बागमती प्रदेश स्वास्थ्य तालिम केन्द्रका निर्देशक श्री दिपक प्रसाद तिवारीलगायतको उपस्थिती थियो।

स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धि निर्धारण गरिएको विभिन्न ४० वटा सूचकहरुको समग्रमा मूल्याङ्कन गर्दा थाहा नगरपालिका ७४.९६ अंकसहित प्रथम, मनहरी गाउँपालिका दोस्रो र बागमती गाउँपालिका तेस्रो स्थान हासिल गर्न सफल भएका हो। मुल्याङ्कनमा प्रमुख रुपमा स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन प्रणाली (एचएमआईएस), राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम, पोषण कार्यक्रम, समुदायमा आधारित एकीकृत नवजात तथा बालरोग व्यवस्थापन, सुरक्षित मातृत्व र परिवार नियोजन रहेका थिए । यस्तै एचएमआईएसतर्फ तथ्याङ्कको पूर्णता, समयमै विवरण पठाएको अवस्था र तथ्याङ्कमा देखिएको त्रुटिलाई सूचक बनाइएको

थियो । भने, खोपतर्फ खोपको पहुँच, पूर्ण खोप घोषणा, खोपको वर्गीकरण, माइक्रोप्लान र खोप खेर जाने दरलाई समेटिएको थियो ।

त्यस्तै पोषणतर्फ पोषणमैत्री स्वास्थ्य संस्था, बालबालिकाको वृद्धि अनुगमनमा दर्ता, वृद्धि अनुगमनको औसत भ्रमण, बालभिटाको तीन चक्र र आइरन फोलिक एसिड सेवनलाई मूल्याङ्कन गरिएको थियो । भने, सुरक्षित मातृत्वतर्फ आइरन फोलिक एसिड, प्रोटोकलअनुसारको गर्भजाँच, संस्थागत प्रसूति र प्रसूतिपछिको घरभेटलाई सूचक बनाइएको थियो। यसैगरी परिवार नियोजन, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र तथा आउटरिच क्लिनिक, क्षयरोग नियन्त्रण, मलेरिया उन्मूलन, एचआईभी/एड्स नियन्त्रण र जनस्वास्थ्य अभियानलाई मुल्याङ्कनमा समेटिएको थियो । यस्तै स्वास्थ्य बीमा, डिजिटल सूचना प्रणाली, स्वास्थ्य नीति तथा कानुन, वित्तीय खर्च, स्वास्थ्य संस्थाको दुर्गमता, समन्वय, आकस्मिक योजना तथा मासिक बुलेटिन र प्रस्तुतीकरणसमेतलाई मूल्याङ्कनको आधार मानिएको थियो ।





२०८३ साल भाद्र महिनाको मासिक सेवा प्रवाह विवरण						
क्र.सं.	सेवाको विवरण		सेवाग्राही संख्या		जम्मा	कैफियत
			महिला	पुरुष		
१	जम्मा सेवाग्राही (नयाँ+पुरानो)		३६६३	२३९१	६०५४	
२	नयाँ सेवाग्राही		२१६२	१५०८	३६७०	
३	बहिरंग सेवा	नयाँ सेवाग्राही	१५१८	१०२७	२५४५	
		पुरानो सेवाग्राही	२५५	२०५	४६०	
४	राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम	नियमित खोप सेवा			२५१	
		पूर्ण खोप पाएका बालबालिकासंख्या	१८	१२	३०	
५	नवशिशु तथा बालरोग एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रममा	०-२ महिना	१५			
		२-५९ महिना	२१८			
६	पोषण कार्यक्रममा	वृद्धि अनुगमन गरेका नयाँ ०-२३ महिनाका बालबालिका			३५	
		कम तौल भएका बालबालिका संख्या			०	
७	सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम	पूर्व प्रसुति (गर्भवती) सेवा			१०८	
		प्रसुति सेवा			१९	
		उत्तर प्रसुति (सुत्केरी) सेवा			२६	
८	परिवार नियोजन सेवा	नयाँ प्रगोगकर्ता			६६	
		हाल अपानाइरहेका			१७०३	
		सेवामा नियमित नभएका			५३	
९	क्षयरोग कार्यक्रम		०	०	०	
१०	नसर्ने रोग (NCD)	New	६८	४९	११७	
		Follow-up			५७६	
११	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेवीका मार्फत सेवा पाएका				१५९३	
१२	गाउँघर क्लिनिकबाट सेवा पाएका संख्या				३१९	

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

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

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
११३०	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 विपद्को 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 नागरीक 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

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


नेपाल सरकार
स्थानीय सरकार
थाहा नगरपालिका
मकवानपुर
सेप्टेम्बर १०
विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस
"आत्महत्या रोकथाम बारे
संवाद सुरु गरौं,
दृष्टिकोण बदलौं"
तपाईको
जीवन
मूल्यवान छ ।
समस्या लुकाउन होइन,
बोल्नुस् ।
आफना कुरा
विश्वासिलोसँग
साझा गरौं ।
समयमै सहयोग र
मामसिक स्वास्थ्य सेवा
लिईँदा जीवन बचाउन
सकिन्छ ।
थाहा नगरपालिका



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/विधालयको 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 ।



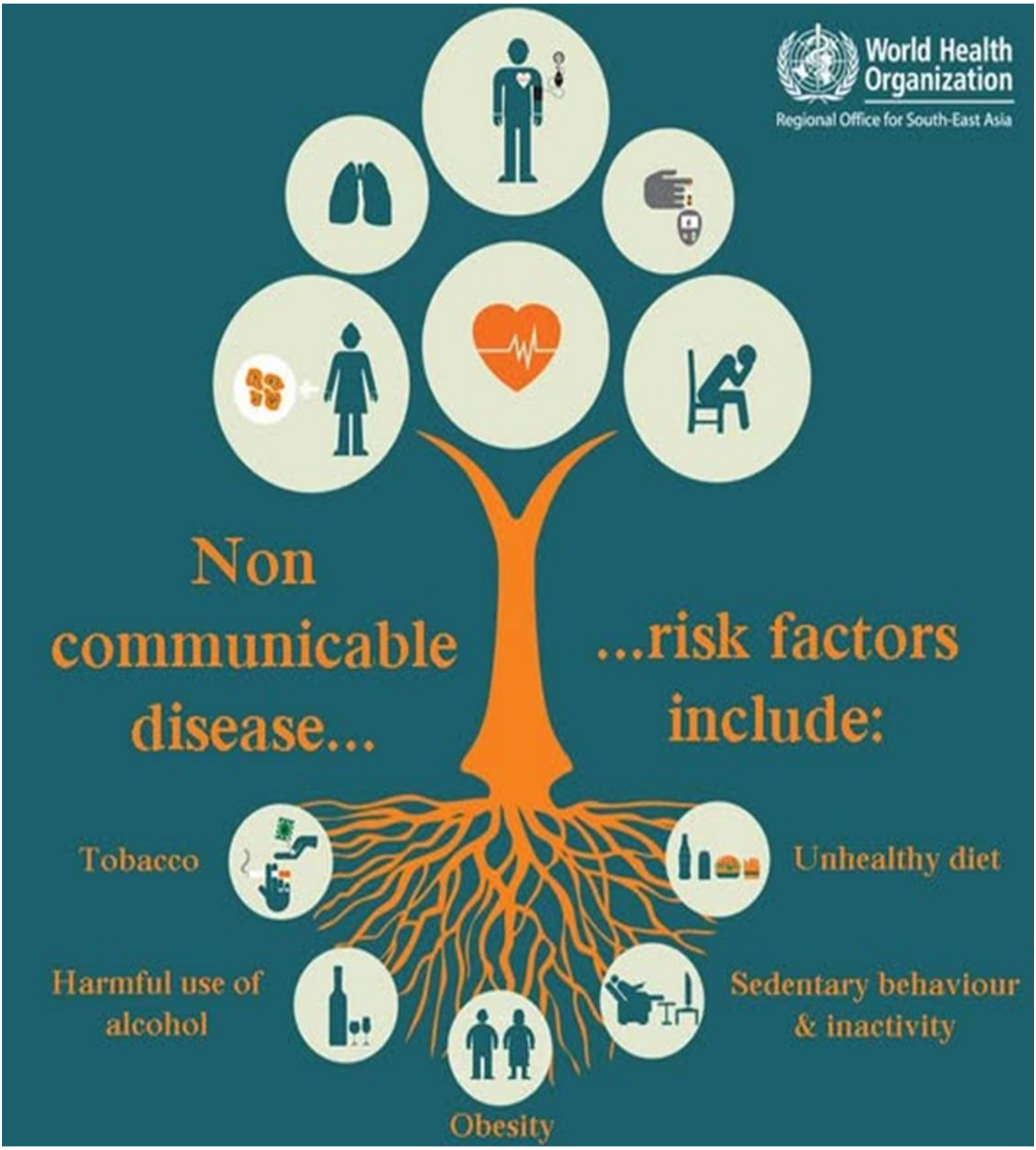


पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाउने ।

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

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

स्वास्थ्य शाखा

इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बागमाती प्रदेश, नेपाल

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