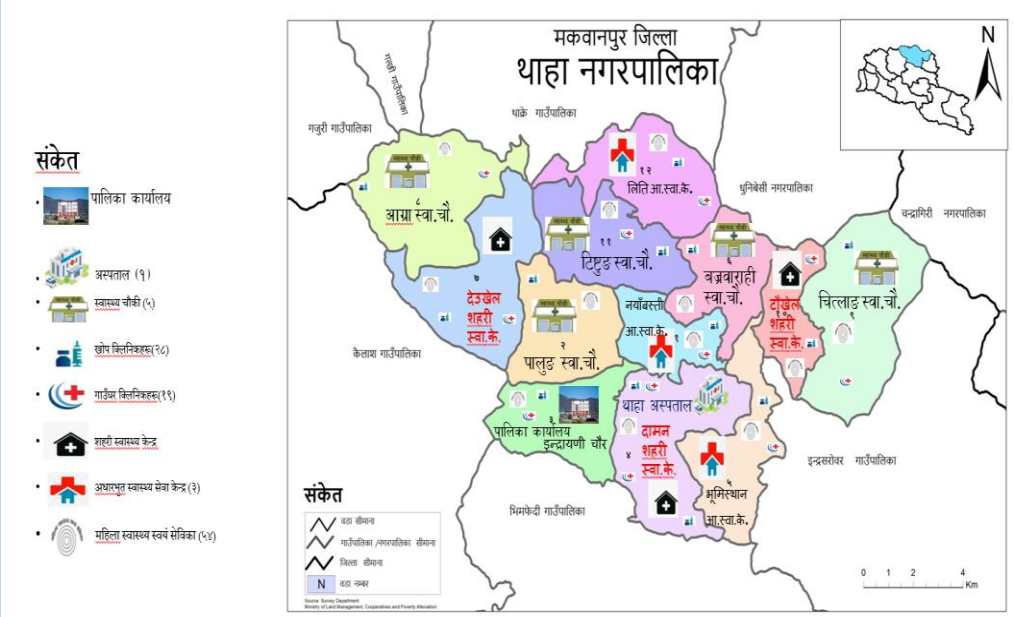
थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
बागमाती प्रदेश, नेपाल

संक्षिप्त मासिक बुलेटिन
थाहा नगरपालिका

आर्थिक वर्षः २०८३/८४ | महिनाः श्रावण | अंक/बुलेटिन सङ्ख्याः ०१

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 अस्पताल 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) विश्व स्तनपान सप्ताह - २०२६
२) स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुलाई आवश्यक सामाग्री वितरण
३) LGPASS (कार्यसम्पादन तथा उपलब्धिको मूल्याङ्कन)

थाहा नगरपालिकाको जनस्वास्थ्य गतिविधि

१) विश्व स्तनपान सप्ताह -२०२६



हरेक वर्ष अगस्ट १ देखि ७ गतेसम्म विश्व स्तनपान सप्ताह मनाइन्छ । शिशुको जीवनको सुरुवाती अवस्थामा आमाको दूध नै सर्वोत्तम, सुरक्षित र पोषणयुक्त आहार भएकाले शिशुको वृद्धि, विकास तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धिमा स्तनपानको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान गराउने, ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउने तथा ६ महिनापछि पूरक आहारसँगै दुई वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म स्तनपानलाई निरन्तरता दिनु शिशुको स्वास्थ्य तथा पोषणका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । स्तनपानले शिशुको स्वास्थ्यमा मात्र नभई आमाको स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले यसको प्रवर्द्धन, संरक्षण तथा सही अभ्यासको विकास आवश्यक रहेको छ ।

यसै सन्दर्भमा विश्व स्तनपान सप्ताहको अवसरमा थाहा नगरपालिकाका **१२ वटै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा स्तनपान सम्बन्धी सचेतनामूलक कक्षा/अभिमुखीकरण सत्र सञ्चालन** गरिएको थियो । कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य आमा तथा परिवारका सदस्यहरुलाई स्तनपानको महत्व, सही स्तनपान अभ्यास तथा शिशुको उचित पोषणसम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्नु रहेको थियो ।

सम्पन्न प्रमुख क्रियाकलापहरू

विश्व स्तनपान सप्ताहको अवसरमा नगरपालिकाका १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहजीकरणमा स्तनपान सम्बन्धी कक्षा तथा अन्तरक्रियात्मक सत्र सञ्चालन गरिएको थियो । कक्षामा जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गर्ने, ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूध मात्र खुवाउने तथा ६ महिनापछि उपयुक्त पूरक आहारसँगै स्तनपानलाई निरन्तरता दिने विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो ।

साथै आमाको दूधका पोषणात्मक तथा प्रतिरक्षात्मक फाइदाहरु, शिशुलाई सही तरिकाले स्तनपान गराउने विधि, सही स्तनपान आसन तथा शिशुले पर्याप्त दूध प्राप्त गरेको पहिचान गर्ने तरिकाबारे जानकारी गराइएको थियो । स्तनपान गराउँदा आमामा देखिन सक्ने सामान्य समस्या तथा त्यसको व्यवस्थापन, आमाको पोषण तथा आरामको महत्वका विषयमा समेत छलफल गरिएको थियो ।

कक्षाका क्रममा स्तनपानसम्बन्धी प्रचलित गलत धारणा तथा भ्रमहरुका बारेमा छलफल गरी सही जानकारी प्रदान गरिएको थियो । साथै शिशुको स्वास्थ्य तथा पोषणमा स्तनपानको महत्वपूर्ण भूमिकाबारे आमा तथा परिवारका

सदस्यहरुलाई सचेत गराउँदै स्तनपानका लागि परिवार तथा समुदायबाट आवश्यक सहयोग र सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्नुपर्ने विषयमा समेत जोड दिइएको थियो ।









अपेक्षित उपलब्धि

कार्यक्रमबाट १२ वटै स्वास्थ्य संस्थामा सहभागी आमा तथा परिवारका सदस्यहरुको स्तनपानसम्बन्धी ज्ञान तथा व्यवहारमा सुधार आउने अपेक्षा गरिएको छ । जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गर्ने, ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने तथा ६ महिनापछि पूरक आहारसँगै स्तनपानलाई निरन्तरता दिने अभ्यासमा वृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ । साथै स्तनपानसम्बन्धी गलत धारणा तथा भ्रम न्यूनीकरण भई आमाहरुलाई स्तनपानका लागि परिवार तथा समुदायबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त हुने वातावरण निर्माणमा सहयोग पुग्नेछ । यसबाट शिशुको उचित पोषण, वृद्धि तथा विकासमा सुधार हुनुका साथै कुपोषण तथा विभिन्न संक्रमणको जोखिम न्यूनीकरण गर्न समेत योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

२) स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुलाई आवश्यक सामाग्री वितरण

थाहा नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी तथ्याङ्क व्यवस्थापन, अभिलेखीकरण, प्रतिवेदन प्रणाली तथा दैनिक प्रशासनिक कार्यलाई थप प्रभावकारी र प्रविधिमैत्री बनाउने उद्देश्यले स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई ल्यापटप वितरण गरिएको थियो। स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित रूपमा संकलन हुने स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्कको प्रविष्टि, अभिलेख व्यवस्थापन, प्रतिवेदन तयारी तथा विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमको अनुगमन र समीक्षा प्रक्रियामा सूचना प्रविधिको प्रयोगलाई थप व्यवस्थित गर्न उक्त ल्यापटप उपलब्ध गराइएको हो।

यसैगरी, समुदायस्तरमा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, जनचेतना अभिवृद्धि तथा घरदैलो स्वास्थ्य सेवामा निरन्तर रूपमा परिचालित महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका (FCHV) हरूलाई छाता वितरण गरिएको थियो। विभिन्न मौसममा समेत समुदायमा पुगेर स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवा तथा सन्देश प्रवाह गर्नुपर्ने FCHV हरूको कार्यलाई सहज बनाउने तथा उनीहरूको कार्यसम्पादनमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले छाता वितरण गरिएको हो।

कार्यक्रमका मुख्य उद्देश्यः

- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा डिजिटल स्वास्थ्य सूचना तथा तथ्याङ्क व्यवस्थापन प्रणालीलाई सुदृढ बनाउने।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्कको समयमै प्रविष्टि, अभिलेखीकरण, प्रशोधन तथा प्रतिवेदन गर्न सहज बनाउने।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूको दैनिक प्रशासनिक तथा कार्यक्रमगत कार्यमा सूचना प्रविधिको प्रयोग बढाउने।
- स्वास्थ्य कार्यक्रमको अनुगमन, समीक्षा तथा योजना निर्माणका लागि आवश्यक तथ्यमा आधारित सूचना उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सहयोग गर्ने।
- FCHV हरूलाई समुदायस्तरमा स्वास्थ्य सेवा तथा स्वास्थ्य प्रवर्द्धनका गतिविधि सञ्चालन गर्दा आवश्यक सहयोग र सुविधा उपलब्ध गराउने।

- FCHV हरूको कार्यउत्साह तथा कार्यसम्पादनमा सहजता अभिवृद्धि गर्ने।





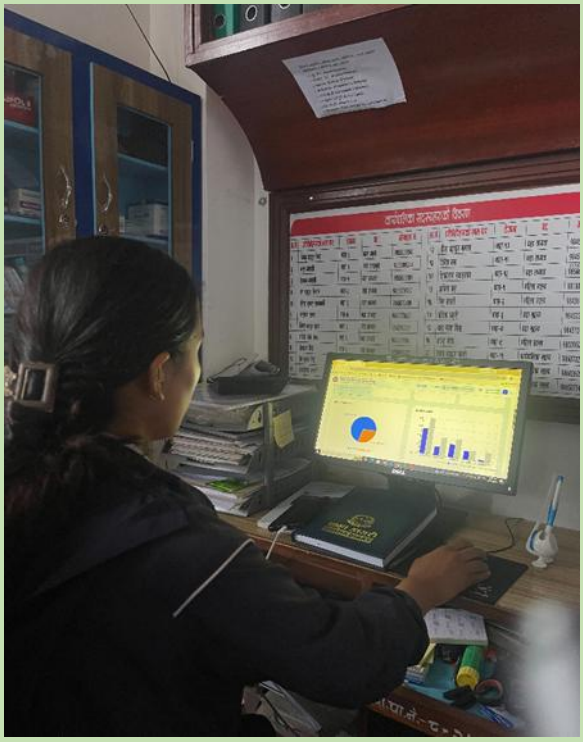
मुख्य गतिविधिहरू:

कार्यक्रम अन्तर्गत थाहा नगरपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई ल्यापटप तथा डेक्सटप कम्प्युटर सेट वितरण गरिएको थियो। स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उक्त ल्यापटपलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्क प्रविष्टि तथा व्यवस्थापन, विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमको प्रतिवेदन तयारी, अभिलेख व्यवस्थापन, अनुगमन तथा अन्य आवश्यक प्रशासनिक कार्यमा प्रयोग गरिनेछ। त्यसैगरी, नगरपालिकाअन्तर्गत कार्यरत महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई छाता वितरण गरिएको थियो। FCHV हरूले नियमित रूपमा समुदायमा घरदैलो भ्रमण, स्वास्थ्य शिक्षा, स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमसम्बन्धी जनचेतनामूलक गतिविधि सञ्चालन गर्ने भएकाले उनीहरूको समुदायमा हुने आवतजावत तथा कार्यसम्पादनलाई सहज बनाउन छाता उपलब्ध गराइएको हो।

अपेक्षित उपलब्धि/परिणामः

- स्वास्थ्य संस्थाहरूमा तथ्याङ्क अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन प्रणाली थप व्यवस्थित हुने।
- स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्कको समयमै प्रविष्टि तथा प्रतिवेदन गर्न सहज हुने।
- स्वास्थ्य संस्थाहरूको डिजिटल क्षमता तथा कार्यसम्पादनमा सुधार आउने।
- स्वास्थ्य कार्यक्रमको अनुगमन, समीक्षा तथा योजना निर्माणका लागि गुणस्तरीय र भरपर्दो तथ्याङ्क उपलब्ध हुने।
- FCHV हरूलाई विभिन्न मौसममा समेत समुदायमा पुगेर नियमित स्वास्थ्य सेवा तथा स्वास्थ्य सन्देश प्रवाह गर्न सहजता हुने।
- FCHV हरूको कार्यउत्साह र समुदायमा पहुँच अभिवृद्धि हुने।

३. LGPASS अन्तर्गत स्वास्थ्य क्षेत्रका सूचकमा प्राप्ताङ्क



स्थानीय तहको कार्यसम्पादन तथा उपलब्धिको मूल्याङ्कन गर्ने क्रममा स्थानीय तह संस्थागत क्षमता स्वमूल्याङ्कन प्रणाली (LGPASS) अन्तर्गत स्वास्थ्य क्षेत्रसँग सम्बन्धित विभिन्न सूचकहरूको आधारमा मूल्याङ्कन तथा प्राप्ताङ्क निर्धारण गरिएको थियो। स्वास्थ्य सेवा प्रवाह, मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य, किशोरी स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य तथा पोषण सेवाको अवस्था लगायतका सूचकहरूका आधारमा नगरपालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन गरिएको हो।

स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचकमा प्राप्ताङ्कः

- स्वास्थ्य सेवामा पहुँचः कुल १ अङ्कमध्ये १ अङ्क (१.००) प्राप्त भएको।
- सुरक्षित मातृत्वः कुल १ अङ्कमध्ये ०.८९ अङ्क प्राप्त भएको।
- मातृ तथा किशोरी स्वास्थ्यः कुल १ अङ्कमध्ये ०.८९ अङ्क प्राप्त भएको।
- बाल स्वास्थ्यः कुल १ अङ्कमध्ये १ अङ्क (१.००) प्राप्त भएको।
- पोषण सेवाः कुल १ अङ्कमध्ये १ अङ्क (१.००) प्राप्त भएको।

प्रमुख उपलब्धिः

LGPASS मूल्याङ्कनमा स्वास्थ्य सेवामा पहुँच, बाल स्वास्थ्य तथा पोषण सेवातर्फ पूर्ण अङ्क प्राप्त भएको छ। यसले नगरपालिकाभित्र स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार, बाल स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा पोषणसम्बन्धी सेवा प्रवाहमा उल्लेखनीय प्रगति भएको देखाउँछ।

त्यसैगरी, सुरक्षित मातृत्व तथा मातृ तथा किशोरी स्वास्थ्यतर्फ ०.८९ अङ्क प्राप्त भएकोले यी क्षेत्रमा समेत सन्तोषजनक कार्यसम्पादन भएको देखिन्छ। आगामी दिनमा बाँकी रहेका सूचक तथा प्राप्ताङ्कमा सुधार गर्दै सुरक्षित मातृत्व, मातृ तथा किशोरी स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर र पहुँचलाई थप सुदृढ गर्ने लक्ष्य राखिएको छ।

श्रावण महिनाको मासिक सेवा प्रवाह विवरण (आ.व. २०८३/८४)

क्र.सं.	सेवाको विवरण		सेवाग्राही संख्या		जम्मा	कैफियत
			महिला	पुरुष		
१	जम्मा सेवाग्राही (नयाँ+पुरानो)		३९४५	२५३४	६४७९	
२	नयाँ सेवाग्राही		२४७८	१६९८	४१७६	
३	बहिरंग सेवा	नयाँ सेवाग्राही	१८७८	१४५४	३१३२	
		पुरानो सेवाग्राही	४०५	३८५	७९०	
४	राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम	नियमित खोप सेवा			२६९	
		पूर्ण खोप पाएका बालबालिकासंख्या	१०	१६	२६	
५	नवशिशु तथा बालरोग एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रममा	०-२ महिना	१३			
		२-५९ महिना	१८६			
६	पोषण कार्यक्रममा	वृद्धि अनुगमन गरेका नयाँ ०-२३ महिनाका बालबालिका			३१	
		कम तौल भएका बालबालिका संख्या			१	
७	सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम	पूर्व प्रसुति (गर्भवती) सेवा			११०	
		प्रसुति सेवा			३६	
		उत्तर प्रसुति (सुत्केरी) सेवा			३६	
८	परिवार नियोजन सेवा	नयाँ प्रगोगकर्ता			८६	
		हाल अपानाइरहेका			१४६९	
		सेवामा नियमित नभएका			२५३	
९	क्षयरोग कार्यक्रम			१	१	
१०	नसर्ने रोग (NCD)	New	१२३	१४३	२६६	
		Follow-up			६४०	
११	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेवीका मार्फत सेवा पाएका				२१६०	
१२	गाउँघर क्लिनिकबाट सेवा पाएका संख्या				३१२	

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 नगर्नुं।

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 हुंदै 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



स्तनपान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण जानकारी

स्तनपान भन्नाले शिशुलाई जन्म दिएपछि आमाले आफ्नो स्तनबाट निस्किने प्राकृतिक दूध खुवाउनु हो। शिशु जन्मेको जतिसक्दो चाँडो १ घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्व आमाको दूधमा पाइने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ, पानी पनि खुवाउनु हुँदैन जसलाई पूर्ण स्तनपान भनिन्छ। शिशुलाई कम्तीमा २ वर्षसम्म निरन्तर स्तनपान गराउनुपर्छ।

आमाको दूध खुवाउँदा हुने फाइदाहरु

- आमाको दूध बालबालिकाको लागी अमृत समान हो। यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ।
- पहिलो पहँलो बिगौती दूधले खोप सरह काम गर्छ र निमोनिया, झाडापखाला, कान, छाला, पेट तथा श्वासप्रश्वासका संक्रमणसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ।
- यसमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी र खनिज तत्वहरु हुन्छ।
- शिशु जन्मने बितिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिटै बाहिर निस्किन्छ किनभने शिशुले दूध चुस्दा पाठेघर खुम्चिन्छ जसले गर्दा बच्चा जन्माएपछि बढी रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धी क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ। पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन। आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँपनि खुवाउन सकिन्छ।
- यो सधैं सफा, पोसिलो र ठिक तापक्रमको हुन्छ। यो कम खर्चिलो छ।
- आमासँगको आत्मीयता बढाई शिशुको मानसिक, बौद्धिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्छ।

स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

- शिशु जन्मने बितिकै आमाको छातीमा टाँसिएर रहन दिने।
- बालबालिका जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको स्तनमा राख्ने र दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई बिगौती दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने।
- एकातिरको दूध निखिए पछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने।
- बालबालिकालाई दिनको १० देखि १२ पटक स्तनपान गराइराख्ने।
- बालबालिकाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यति नै पटक स्तनपान गराउने।
- बालबालिकालाई सही आसन र सम्पर्कमा राखेर स्तनपान गराउने।
- आमा वा बालबालिका, जो बिरामी भए पनि निरन्तर स्तनपान गराइरहने।
- बालबालिका २ वर्ष वा सो भन्दा पछिसम्म पनि निरन्तर रुपमा स्तनपान गराइरहने।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाले दैनिक खाने गरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने। बोतलबाट दूध नखुवाउने।
- स्तनपान सम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु हरेक शिशुहरुमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ।
- यी व्यवहारहरु अपनाउँदा आमाहरुले लगातार रुपमा दूध उत्पादन गरिरहन सक्छन्।

शिशुलाई आमाको दूध पुगे नपुगेको कसरी थाहा पाउने?

- दूध प्रशस्त खान पुगेको शिशुले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग सफा हुन्छ।
- यदि शिशुलाई दूध प्रशस्त खान पुगेको छैन भने २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाब फेर्छ र पिसाबको रङ्ग गाढा पहँलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने हुन्छ।

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

y@gmail.com & info@thahamun.gov.np



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 गरौ
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 गरौ र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौ ।

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 ।

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 ।





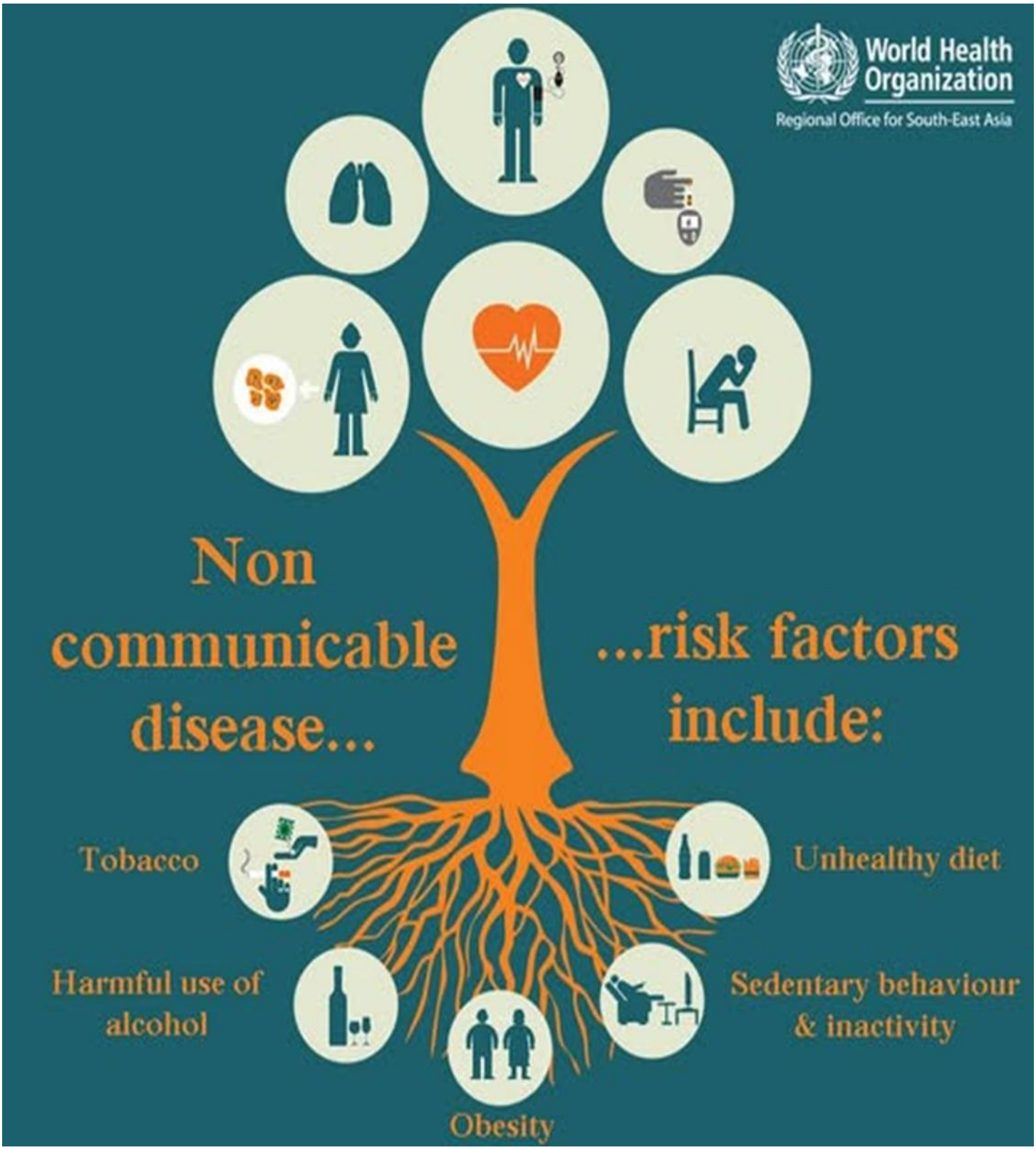
पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाउने ।

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

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


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

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

धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको लत त्याग्न परामर्श सेवाको लागि

हेल्प लाईन १११३२



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