



स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको

जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्र

अंक २०, वर्ष १, २०८२ बैसाख ७, ने. सं. ११४५ चौलागा, आइतवार

यस अंकका मुख्य

विषयवस्तुहरु

- १) आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्री वितरण नियन्त्रण) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न।
- २) स्वास्थ्य चौकीहरुको न्यूनतम सेवा मापदण्ड सम्बन्धी समिक्षा तथा पारस्परिक अवलोकन कार्यक्रम सम्पन्न।
- ३) खानेपानी परिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन
- ४) कुपोषित बालबालिकाको खोज पडताल कार्यक्रम सञ्चालन।
- ५) स्थानीय तहअनुसार बृद्धि अनुगमनको अवस्था।

आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्री वितरण नियन्त्रण) सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न।

स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ चैत्र ४ गतेका दिन आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु विक्री वितरण गर्ने जिल्लाको नौ वटै स्थानीय तहमा रहेका फार्मसी संचालकहरुका लागि आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्री वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ तथा नियमावली, २०५१ सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तालिमहलमा संचालन गरिएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जिल्लाका विभिन्न फार्मसीहरुबाट २७ जनाको सहभागिता रहेको थियो। यसै गरी मिति: २०८१ चैत्र ५ गतेका दिन जिल्लाका बर्थिङ सेन्टरमा कार्यरत अ. न. मी. हरूका लागि



यसै गरी मिति: २०८१ चैत्र ५ गतेका दिन जिल्लाका बर्थिङ सेन्टरमा कार्यरत अ. न. मी. हरूका लागि आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्री वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९ तथा नियमावली, २०५१ सम्बन्धी अभिमुखिकरण कार्यक्रम स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानको तालिमहलमा संचालन गरिएको थियो। उक्त कार्यक्रममा जिल्लाका विभिन्न सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा कार्यरत १७ जना स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो। दुई वटै समूहहरुलाई स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त कार्यालय प्रमुख, कार्यक्रम संयोजक राजु कुमार खड्का, कोशलराज बैध लगायतले सहजिकरण गर्नुभएको थियो। कार्यक्रममा ऐन तथा नियमावलीमा रहेका कानून व्यवस्थाहरुका बारेमा सहजिकरण गर्दै शिशुलाई सकेसम्म आमाको दुधलाई प्रतिस्थापन गर्न नहुनेवारे छलफलगरिएको थियो भने यदि शिशुलाई आमाको दुधका अतिरिक्त अन्य कुराहरु खुवाउनुपर्ने भएमा चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम ऐन र नियमावलीले तोकेका मापदण्डहरु पुरा गरेरमात्र खुवाउनुपर्ने विषयमा सहजिकरण गरिएको थियो।

स्वास्थ्य चौकीहरुको न्यूनतम सेवा मापदण्ड सम्बन्धी समिक्षा तथा पारस्परिक अवलोकन कार्यक्रम सम्पन्न

स्वास्थ्य कार्यलय प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ चैत्र महिनाको ८ गतेका दिन नौबहिनी गाउपालिका वडा नं. २ मा रहेको लिधा स्वास्थ्य चौकीमा स्वास्थ्य चौकीहरुको न्यूनतम सेवा मापदण्ड सम्बन्धी अवलोकन कार्यक्रम गरिएको थियो। कार्यक्रम अन्तर्गत उक्त संस्थाले स्वमुल्याङ्कन गरेको स्कोर र अवलोकनको क्रममा गरिएको स्कोरको बारेमा समेत छलफल गरी सहजिकरण र सिकाई तथा अनुभवहरु आदनप्रदान गरिएको थियो। यसै क्रममा चैत्र १० गतेका दिन नौबहिनी गाउपालिका वडा नं. १ मा रहेको स्याउलिवाड स्वास्थ्य चौकीमा पनि न्यूनतम सेवा मापदण्ड सम्बन्धी अवलोकन कार्यक्रम गरिएको थियो। उक्त स्याउलिवाड स्वास्थ्य चौकीमा पनि संस्थाले स्वमुल्याङ्कन गरेको स्कोर र अवलोकनको क्रममा गरिएको स्कोरको बारेमा समेत छलफल गरी सहजिकरण र सिकाई तथा अनुभवहरु आदनप्रदान गरिएको थियो। छलफलको क्रममा दुवै स्वास्थ्य संस्थाहुमा अन्य कुराहरुका अतिरिक्त भवन अभावले गर्दा सेव प्रवाहमा कठिनाई हुनुका कारण पनि HPMSS मा प्रभाव पारेको पाईएको थियो। साथै सोहि दिन स्याउलिवाड स्वास्थ्य चौकीमा जिल्लाका नौ वटा स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरुको न्यूनतम सेवा मापदण्ड सम्बन्धी समिक्षा कार्यक्रम गरिएको थियो। सो कार्यक्रममा नौबहिनी गाउपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, जिल्लाका नौवटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुखहरु, स्वास्थ्य कार्यालयका कार्यक्रम फोकल पर्सनहरु, स्याउलिवाड स्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्यकर्मीहरु लगायतका अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहभागिता रहेको थियो।



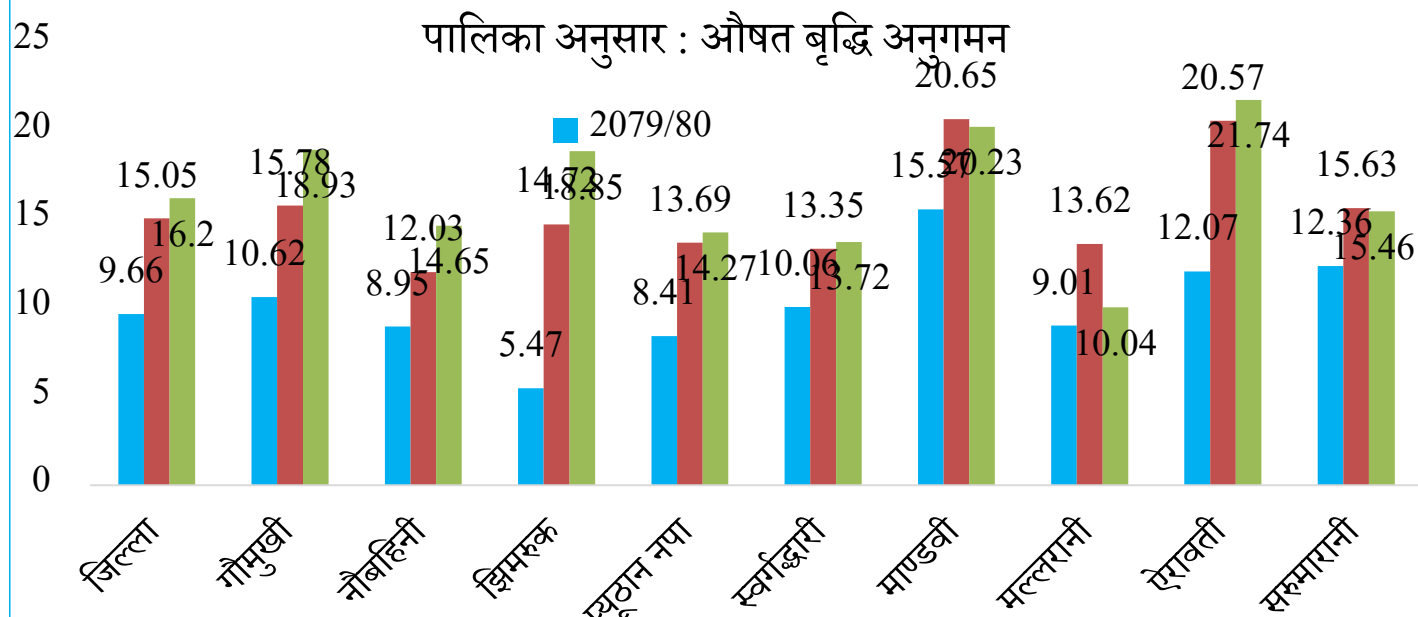
खानेपानी परिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन

स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ चैत्र ६ गतेका देखि जिल्लाका बिभिन्न खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना अन्तर्गतका खानेपानी जाच गर्ने कार्य भईरहेको छ। यस क्रममा प्यूठान नगरपालिकाको वृहत खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना, ऐरावती गा. पा. -१ को अमिले लिफ्ट खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना, ऐरावती गा. पा. २ को मलवाड खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना, झिमरुक गा. पा.-१ को विडडाडा खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना, झिमरुक गा. पा. -२ को ऐरिखोला काडापानी खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना र गौमुखि गा. पा.-३ को चापखोला पञ्चमिटोल खानेपानी तथा सरसफाई आयोजनाको पानी परिक्षण गर्नेकार्य सम्पन्न भएको छ। यसै गरी जिल्लाका अन्य स्थानहरूमा संचालित खानेपानी तथा सरसफाई आयोजनाको खानेपानी परिक्षण गर्ने कार्य भइरहेको छ। कार्यक्रम अन्तर्गत स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानका ल्याब टेक्निसियन निरिक्षक डोर बहादुर कड्का सहितको टोलिले आयोजनाका मुल, ट्याङ्की र धारा लगायतका स्थानमै पुगेर नमुना संकलन गरी परिक्षण गर्ने कार्य भइरहेको छ।

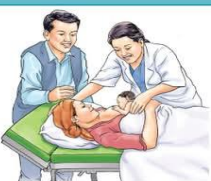
कुपोषित बालबालिकाको खोज पड्ताल

सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन

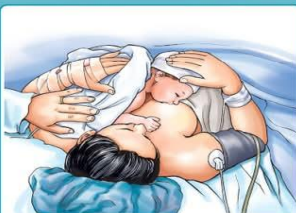
स्वास्थ्य कार्यालय, प्यूठानको आयोजनामा मिति: २०८१ चैत्र २१, २२ र २३ गतेका दिन तीन समूहमा गरी जिल्ला स्थित नौ वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख तथा पोषण फोकल व्यक्तिहरु र स्वास्थ्य संस्थाका पोषण फोकल व्यक्तिहरुको सहभागितामा समुदायमा कुपोषित बालबालिका खोज पड्ताल सम्बन्धी एक दिने अभिमुखिकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ। जिल्लाका सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुले आआफ्नो स्वास्थ्य संस्थाको क्षेत्रमा रहेका समुदाय कुपोषित बालबालिकाको खोज पड्ताल गर्ने कार्य हाल संचालन भईरहेको छ। यस अन्तर्गत बालाबालिकाले नियमित बृद्धि अनुगमन गरे नगरेको, कति उमेर सम्म पुर्ण स्तन पान गरेको, कति उमेर बाट थप खाना खुवाउन सुरु गरेको जानकारी लिने, तौल, उचाई, मध्य पाखुराको नाप लिने, खुट्टा सुनिएको छ छैन हेर्ने तथा अन्य पोषण सम्बन्धि समस्या छ छैन हेर्ने र उपचारको लागि प्रषण गर्नुपर्ने भएमा उपयुक्त स्थानमा प्रेषण गर्ने लगाएतका कार्य भईरहेको छ।



स्तनपान सम्बन्धमा जान्नै पर्ने कुराहरु



शिशु जन्मने वित्तिकै नवजात शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्नु । यसो गर्नाले शिशुलाई न्यानो हुनुको साथै यसले बिगैती दूध आउनमा मद्दत गर्दछ र बच्चाको बौद्धिक विकास पनि राम्रोसँग हुन्छ ।



अपरेसन गरेर शिशु जन्माएकी आमाले पनि अरूको सहयोगमा शिशुलाई जन्मेको १ घण्टामित्रै स्तनपान गराउन सकिन्छ ।



आमाले शिशुलाई सही आसन र सही सर्पकमा राखेर स्तनपान गराएमा दूध आउन मद्दत पुग्छ ।



नवजात शिशुलाई दिउँसो र राती गरी कम्तिमा १० देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु ।



- धलमलान्छ/छटपटाउने गर्छ
- मुख ओ गरी टाउको प्याउला गर्ने थाल्छ
- जिहो घर्चोरी निग बाहिर गर्न थाल्छ,
- औला वा मुठी चुराउँछ
- अलिममा कन्छ ।

शिशुले यी संकेतहरु देखाएमा दूध खान चाहेको भन्ने कुरा थाहा पाउँ ।



शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोष्टिक तत्व आमाको दूधमा पाईने हुनाले शिशु जन्मेदेखि ६ महिना पुरा भएसम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराउनु ।



शिशुले एक तर्फको स्तन पुरै चुसिसकेर आफै छोडेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउन लगाउनु ।



स्तनपान गराइरहेकी आमाले साबिक भन्दा दुई पटक थप पोषिलो खाना बिशेष गरेर आइरनुहुन्छ तथा पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरु, फलफुलका साथै ज्वानोको फोल जस्ता खानेकुरा खाउँ ।



शिशुलाई ६ महिना पुरा भएपछि थप पोषिलो र नरम खाना खुवाउनुको साथसाथै कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म स्तनपान पनि गराउनु ।



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

नव वर्ष २०८२ को सुखद् आगमनको अवसरमा स्वदेश तथा विदेशमा रहनु भएका सम्पूर्ण नेपाली दिदीबहिनी तथा दाजुभाइहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् दीर्घायुको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।



कार्यालय प्रमुख
तथा स्वास्थ्य
कार्यालय, प्यूठान
परिवार

सम्पादकीय

स्वास्थ्य कार्यालय प्यूठानले अधिल्लो आ व २०८०।८१ को शुरुवात सँगै शुरु गरेको जनस्वास्थ्य मासिक समाचारपत्रको २० औं अंक प्रकाशन गर्न लागेको छ । चैत्र महिनामा जिल्लामा भएका जनस्वास्थ्य गतिविधिहरु र स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीहरु समेटिएको यो अंकले जनस्वास्थ्य सम्बन्धि मासिक गतिविधिहरु र आगामी दिनमा सन्चालन हुन गईरहेका स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रियाकलापहरुको बारेमा र समग्र स्वास्थ्य कार्यालयबाट सञ्चालित कार्यक्रमहरुको सारसंक्षेप प्रस्तुत गरिएको छ । यस खवरपत्रिका लाई बिभिन्न क्षेत्रबाट प्राप्त सुझावको आधारमा क्रमिक रुपमा सुधार गर्दै लगिने छ ।

राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रम २०८२

यहि मिति २०८२ साल बैशाख ६ र ७ गते देशव्यापी रुपमा संचालन हुन गईरहेको राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम सफल बनाउन गर्नु पर्ने कार्यहरु:

१. ६-५९ महिनाका सम्पूर्ण बालबालिकालाई भिटामिन ए खुवाउने ।
२. १२-५९ महिना सम्मका सम्पूर्ण बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाउने
३. ६-२३ महिना सम्मका सबै बालबालिकालाई बालभिटामिन प्रदान र परामर्श गर्ने ।
४. ६-५९ महिनाका सम्पूर्ण बालबालिकाको मध्य पाखुराको नाप लिई कुपोषणको अवस्था पत्ता लगाई उपचार गर्ने ।
५. खोपबाट बञ्चित बालबालिका लाई पुर्ण खोप लगाउन स्वास्थ्य संस्थामा प्रेशन गर्ने।



स्वा. का. प्यूठान