



स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## नियमित मासिक बैठक - माघ २०८२

नियमित मासिक बैठक मिति २०८२/१०/०६ स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिकाको नियमित बैठक स्वास्थ्य शाखा प्रमुखको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ जसमा पौष महिनाका प्रगति समीक्षा, data error verification and validation, साथै PAMS -V२ र DENTAL HEALTH Awareness campaign सम्बन्धि अभिमुखीकरण गरिएको थियो।



## वायु प्रदूषण कम गर्न के के गर्नुपर्छ ?

- सार्वजनिक यातायातको उचित व्यवस्थापन
- घरहरूमा ऊर्जाको प्रभावकारी व्यवस्थापन
- बिजुलीको उपयुक्त प्रयोग
- उद्योग र फोहोरको उपयुक्त व्यवस्थापन
- पुरानो गाडीहरूको व्यवस्थापन
- जनस्तरमा प्रदूषणको चेतनामा अभिवृद्धि



## वायु प्रदूषणका प्रमुख स्रोतहरू के के हुन् ?



सवारी साधनबाट  
निस्कने प्रदूषण



उद्योगबाट निस्कने  
प्रदूषण



फोहोरको अनुपयुक्त  
व्यवस्थापनबाट निस्कने प्रदूषण



घरेलु उर्जाबाट  
निस्कने प्रदूषण



स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

नियमित खोप सेवामा विद्यालय केन्द्रित HPV खोप कार्यक्रम सञ्चालनार्थ पालिका स्तरीय खोप समन्वय समिति र स्वास्थ्यकर्मीलाइ अभिमुखीकरण

मिति २०८२ माघ २१ गते स्वास्थ्य शाखा जलजलाको आयोजनामा नियमित खोप सेवामा विद्यालय केन्द्रित HPV खोप कार्यक्रम सञ्चालनार्थ पालिका स्तरीय खोप समन्वय समितिको अभिमुखीकरण तथा सुक्ष्म योजना गोष्ठिको समितिका संयोजक जलजला पालिकाका श्रद्धेय अध्यक्ष श्री राजु आर्च्य को अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको छ। जसमा खोप समन्वय समितिका सदस्यहरु, पालिकाका विभिन्न शाखाका प्रमुख र प्रतिनिधि, स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरु, खोप कार्यकर्ता र सञ्चारकर्मीहरु को उपस्थिति रहेको थियो। जसको सन्चालन र सहजीकरण जनस्वास्थ्य अधिकृत अञ्जली पि सी, शाखा प्रमुख गणेश मल्ल, नर्सिङ फोकल पर्सन अञ्जली बैरागीले गर्नु भएको थियो।



## पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको एच.पि.भी. खोप कार्यक्रम

मिति २०८२/१०/२७ देखि २९ गतेसम्म स्वास्थ्य शाखा, जलजलाको आयोजनामा सञ्चालन गरिएको पालिका स्तरीय पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको एच.पि.भी. खोप कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। नियमिततर्फ १०४ जना र एच.पि.भी. खोप अभियान २०८१ मा छुट भएका ५ जना गरी कुल १०९ जना लक्षितमध्ये १०६ जनालाई सफलतापूर्वक खोप प्रदान गरिएको छ। एच.पि.भी. (Human Papillomavirus) संक्रमणका कारण हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट जोगाउन यो खोप दिइन्छ, जसले भविष्यमा क्यान्सरको जोखिम उल्लेखनीय रूपमा कम गर्दछ। कार्यक्रमअन्तर्गत कक्षा ६ का सबै छात्रा, विद्यालय बाहिरका १० वर्षका किशोरी तथा गत वर्षको अभियानमा छुट भएका हाल कक्षा ७-१० का छात्रा र ११-१४ वर्षका विद्यालय बाहिरका किशोरीहरूलाई लक्षित गरिएको थियो। कार्यक्रम सफल बनाउन सहयोग गर्नुहुने विद्यालय प्रशासन, शिक्षक तथा विद्यार्थीहरू, स्वास्थ्यकर्मी, जनप्रतिनिधि सबैलाई हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं।



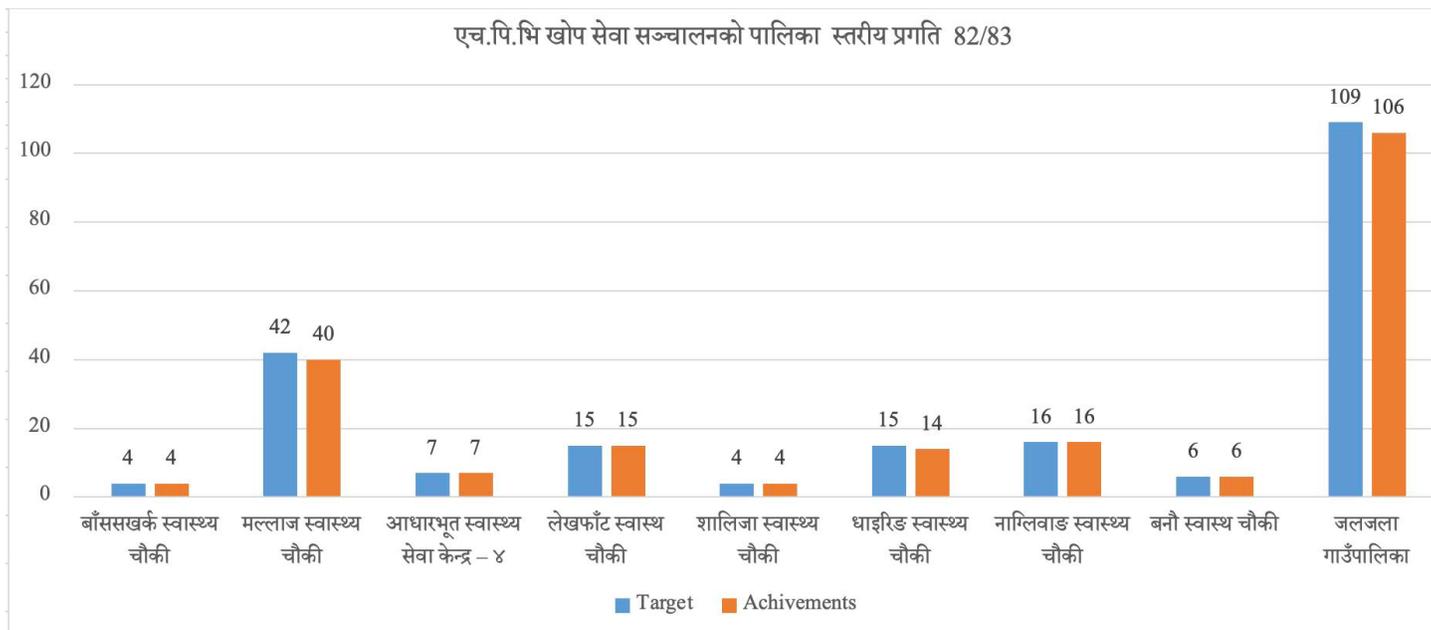
# स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

एच.पि.भि खोप सेवा सञ्चालनको पालिका स्तरीय प्रगति 82/83





स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम

मिति २०८२ माघ जलजला गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजना माघ महिनामा बाँसखर्क स्वास्थ्य चौकी, मल्लाज स्वास्थ्य चौकी, लेखफाँट स्वास्थ्य चौकी, शालिजा स्वास्थ्य चौकी र धाइरिड स्वास्थ्य चौकीमा न्यूनतम सेवा मापदण्ड कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ जसको सहजीकरण जनस्वास्थ्य अधिकृत अन्जली पि.सी र शाखा प्रमुख गणेश मल्लले गर्नु भएका थिए भने मूल्यांकन अंक बाँसखर्क स्वास्थ्य चौकी -७३% , मल्लाज स्वास्थ्य चौकी-८९% , लेखफाँट स्वास्थ्य चौकी-८५%, शालिजा स्वास्थ्य चौकी- ७६% र धाइरिड स्वास्थ्य चौकी - ७१% रहेको थियो ।मूल्यांकन पश्चात् स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन समिति सँग समस्या र चुनौती सुधार विषयमा छलफल गरी कार्ययोजना बनाइएको थियो ।





# स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

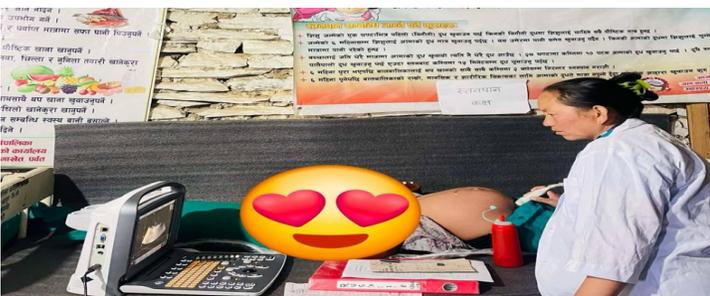


# मासिक अपडेट

वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## ग्रामीण अल्ट्रा साउण्ड कार्यक्रम

महीना - माघ जलजला गा पा स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा ग्रामीण अल्ट्रा साउण्ड कार्यक्रम बिभिन्न स्वास्थ्य चौकीमा सम्पन्न भएको छ जसमा जम्मा जना १० गर्भवती महिलाहरुलाई भिडियो एक्सरे सेवा दिइएको छ । तालिम प्राप्त सेवाप्रदायक मल्लाज स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत सि.अ.न.मी सगुन जि.सि र बनौ स्वास्थ्य चौकी मा कार्यरत सि.अ.न.मी मैना कुमारी फकामीद्वारा उक्त भिडियो एक्सरे सेवा हरेक महिनाको १५ देखि २० गते सम्म पालिकाका बिभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा संचालन हुनेछ र सम्पूर्णलाई लाभ लिनु हुन अनुरोध गर्दछौं ।



## प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरुको लागि स्तन क्यानसर र पाठेघरको मुखको क्यानसरको नियमित स्क्रिनिंग

महीना - माघ जलजला गा पा स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरुको लागि पाठेघरको मुखको क्यानसरको नियमित स्क्रिनिंग कार्यक्रम बिभिन्न स्वास्थ्य चौकीमा सम्पन्न भएको छ जसमा जम्मा ४ जना प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरुलाई सेवा दिइएको छ । तालिम प्राप्त सेवाप्रदायक मल्लाज स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत सि.अ.न.मी सगुन जि.सि , बनौ स्वास्थ्य चौकी मा कार्यरत सि.अ.न.मी मैना कुमारी फकामी, नाग्लिवाड स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत सि.अ.न.मी डिल कुमारी शर्मा द्वारा उक्त सेवा मल्लाज स्वास्थ्य चौकी र नाग्लिवाड स्वास्थ्य चौकीमा प्रत्येक महिनाको १५ गते र बनौ स्वास्थ्य चौकी प्रत्येक महिनाको २५ गते संचालन हुनेछ र सम्पूर्णलाई लाभ लिनु हुन अनुरोध गर्दछौं । प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरुको लागि स्तन क्यानसरको स्क्रिनिंग प्रत्येक दिन सबै स्वास्थ्य संस्थामा संचालन हुने छ।



स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२



जलजला गाउँपालिका  
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय  
लामाखेत, पर्वत



गण्डकी प्रदेश, नेपाल

## सूचना सूचना सूचना

गर्भवती महिलाहरूको लागि ग्रामिण video X-ray सेवा र प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरूको लागि स्तन क्यान्सर र पाठेघरको मुखको क्यान्सरको नियमित स्क्रीनिंग सम्बन्धि सूचना

स्वास्थ्य शाखा जलजला स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा गर्भवती महिलाहरूका लागि ग्रामिण Video X-Ray सेवा (RUSG) तथा प्रजनन उमेर समूहका महिलाहरूका लागि स्तन क्यान्सर (Breast cancer screening) र पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रीनिंग (VIA screening) सेवा प्रत्येक महिना तपशिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा नियमित रूपमा सञ्चालन हुने सूचना सबैलाई जानकारी गराइन्छ।

### पाठेघरको मुखको क्यान्सरको स्क्रीनिंग (VIA screening)

स्थान	मिति	समय	सम्पर्क व्यक्ति	सम्पर्क	कैफियत
मल्लाज स्वास्थ्य चौकी	प्रत्येक महिनाको २५ गते	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	सगुन जि.सी	९८५७६६१३१३	
बनौ स्वास्थ्य चौकी	प्रत्येक महिनाको १५ गते	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	मैना कुमारी फकामी	९८५७६६१२०४	
नाग्लिवाड स्वास्थ्य चौकी	प्रत्येक महिनाको २५ गते	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	डिल कुमारी शर्मा	९८५७६६१२०३	

### गर्भवती महिलाहरूका लागि Video X-Ray सेवा(RUSG)

स्थान	मिति	समय	सम्पर्क व्यक्ति	सम्पर्क	कैफियत
वार्ड न. १, २, ३, ४, ५, ६	प्रत्येक महिनाको १५ देखि २० गते सम्म	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	सगुन जि.सी	मल्लाज स्वास्थ्य चौकी	सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाबाट सूचना प्रकाशन हुने छ
वार्ड न. ७, ८, ९	प्रत्येक महिनाको १५ देखि २० गते सम्म	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	मैना कुमारी फकामी	बनौ स्वास्थ्य चौकी	सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाबाट सूचना प्रकाशन हुने छ

### स्तन क्यान्सर (Breast cancer screening)

स्थान	मिति	समय	सम्पर्क व्यक्ति	कैफियत
सबै वार्ड	प्रत्येक दिन	१०:०० बजे देखि ५ बजे सम्म	सम्बन्धित वार्डका NURSING कर्मचारीहरू	

नोट - सम्बन्धित आवश्यक सूचना स्वास्थ्य संस्थाको अधिकारिक Facebook बाट प्रकाशन हुने छ भने सम्पर्कको लागि नजिकका राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ।

खगराज शर्मा  
प्रमुख प्रशासक अधिकृत  
खगराज शर्मा  
प्रमुख प्रशासक अधिकृत



स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका



# मासिक अपडेट

वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## गर्भवती र सुत्केरी आमाको लागि निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा

"गर्भवती र सुत्केरी आमाको सुरक्षा नै स्वस्थ समाजको आधार हो" जलजला गाउँपालिका द्वारा सञ्चालित लक्षित वर्गका नागरिकहरुलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा अन्तर्गत जलजला गाउँपालिका बिभिन्न वार्ड निवासी गर्भवती र सुत्केरी आमा म्याग्दी बेनी अस्पताल, प्रादेशिक अस्पताल बाग्लुङ, पर्वत र पोखराका बिभिन्न अस्पताल सम्म निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा लिनुभैरहेको छ र उक्त सेवा निरन्तर रुपमा संचालन भएको जानकारी गरौदछौ साथै उहाँको स्वास्थ्य लाभको कामना पनि गर्दछौ।



"समतामूलक समाज जलजलाको सार ; कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन र पूर्वाधार"

## जलजला गाउँपालिकाद्वारा सञ्चालित एम्बुलेन्स सेवा



टोल फ्रि नम्बर  
९८९०५०००९६८

अन्य सम्पर्क नम्बरहरु

- २७६५६०२७२० (सचिवालय)
- २७६५६०२७२९ (घ ९ ठक ३७)
- २७६५६०२७२२ (ग ९ ठक ६९६)
- ०६२-५२२९४७ (पालिका कार्यालय)



२४ सै घण्टा सेवा उपलब्ध गराइने छ ।

<http://www.gps.jaljalamun.com>

swastjaljala@gmail.com

<https://jaljalamun.gov.np>



स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## राष्ट्रिय महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका कार्यक्रम



## नियमित खोप सेवा कार्यक्रम





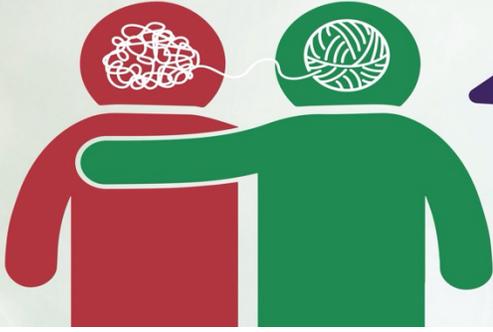
स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका

# मासिक अपडेट



वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## स्वस्थ मन, स्वस्थ जीवन: मानसिक स्वास्थ्य सचेतना अभियान २०८२



मनको कुरा गरौं



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

"हरेक महिना एक स्वास्थ्यकर्मी, एक स्वास्थ्य शिक्षा" अभियान अन्तर्गत स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम





# स्वास्थ्य शाखा जलजला गाउँपालिका



# मासिक अपडेट

वर्ष: १ अंक: ४ महिना: ४ माघ २०८२

## तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका

घरपरिवार तथा समाजसँगको नियमित सम्पर्क वा कुराकानीले मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउँछ ।



घरमा परिवारका सदस्यसँग दिनचर्या र अनुभवबारे नियमित कुराकानी गरौं ।

जीवनका स-साना प्रयास वा उपलब्धिहरूमा खुसी मनाऔं ।



साथी तथा इष्टमित्रसँग भेटघाट गर्ने बानी बसालौं ।



चाडपर्व, बिहे, जात्रा, वनभोज जस्ता सामाजिक जमघटमा सहभागी होऔं ।



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



## तनाव व्यवस्थापनमा परिवारको भूमिका

घरपरिवार तथा समाजको सहयोगले तनावको सामना गर्न ठूलो मद्दत पुग्छ ।

परिवारले निम्न कुरामा सहयोग गर्न सक्छ :

- बिना कुनै पूर्वाग्रह, दयाभावका साथ आफ्ना परिवारका सदस्यको कुरा ध्यानपूर्वक सुनौं ।
- “तपाईं एक्लो हुनुहुन्न, म तपाईंको साथमा छु, म तपाईंको कुरा बुझ्छु” भन्ने जस्ता समानुभूतिपूर्ण व्यवहार गरौं ।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रोत्साहन गरौं ।
- सामाजिक रूपमा सक्रिय रहन सहयोग गरौं ।

यति प्रयासहरूका बावजूद पनि तनाव व्यवस्थापनमा कठिनाई भएमा मनीपरामर्शकर्ताको सहयोग लिन वा नि:शुल्क हेल्पलाईन ११६६ मा फोन गरी परामर्श सेवा लिन प्रोत्साहित गरौं ।



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

 <p><b>एमपक्स (Mpox)</b></p>	<p><b>लक्षणहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ज्वरो आउनु, टाउको, दाढ र मांसपेशी दुख्नु, लिम्फ नोड्स (ग्रन्थिहरू) सुनिनु।</li> <li>• सामान्यतया ज्वरो सुरु भएको १ देखि ३ दिन भित्रमा छाला, अनुहार, हकैला र फेतालामा निमिरा देखा पर्नु।</li> <li>• निमिरा परिवर्तन भई फोका हुँदै गात्र लाग्नु।</li> </ul>	<p><b>रोकथामका उपायहरू</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• एपक्सको शंका वा पुष्टी भएको व्यक्तिसँग असुरक्षित बोन सम्पर्क नगर्नु।</li> <li>• सङ्क्रमित व्यक्तिलाई घरमा वा अस्पतालमा आइसोलेसनमा राख्नु।</li> <li>• नियमित रूपमा साबुनपानीले मिर्चाचिचो हात धुनु वा स्वडिजिनेजको प्रयोग गर्ने।</li> <li>• सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका लुगा, तौलिया, ओठ्ठान र भाँडाहरू तातो पानी, साबुन वा डिजिनेजले धुनु।</li> <li>• सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको सतह, स्थान वा कोठा सिसङ्क्रमण गर्ने।</li> <li>• बिरामीबाट सिर्जित फोहरलाई सुरक्षित रूपमा व्यवस्थापन गर्ने।</li> <li>• एपक्सको संक्रमण पुष्टी भई बिरामी भएका वा मरेका जनावरको सम्पर्कमा नबार्नु।</li> <li>• मासुजन्य खानेकुरा राम्ररी पकाए मात्र खाने।</li> </ul>
<p><b>पारिचय</b></p> <p>एपक्स भाइसवाट हुने संक्रमण हो । जुन मुख्यतया नविकको सम्पर्कबाट एक व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिलाई सार्न सक्छ ।</p>	<p>यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था/मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।</p>	<p>जलकारी विनोदोष्, पालना गर्नुहोस्, घबन्ध रद्दहोस्</p>
<p><b>कसरी सार्छे</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• एपक्स भएको व्यक्तिसँगको असुरक्षित बोन सम्पर्क, चुम्बन वा प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट।</li> <li>• बिरामीको घाट-खटिरा-निमिराको सम्पर्कबाट।</li> <li>• शरीरबाट निस्किएको तलत पदार्थ जस्तै थुक, चालको सम्पर्कबाट।</li> <li>• संक्रमित व्यक्तिको आँखाजन, लुगा र सरसामानको सम्पर्कबाट।</li> <li>• सङ्क्रमित बोंदर, मुसा, लोखकै लगायतका जनावरहरूबाट।</li> </ul>	<p><b>सम्भावित जटिलता</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आँखामा सङ्क्रमण भई दृष्टि गुम्ने</li> <li>• निमोनिया हुने</li> <li>• मस्तिष्क ज्वरो आउने</li> <li>• गर्भ खेर जाने</li> <li>• मृत्यु हुने</li> </ul>	<p>एमपक्स सम्बन्धी जानकारीको लागि नि:शुल्क हटलाइन नम्बर १११५ मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।</p>

## प्रदेश अस्पताल, कुश्मा दैनिक रूपमा विशेषज्ञ डाक्टर मार्फत उपचार सेवा



**डा. दुण्डीराज पौडेल**  
हाडजोर्नी तथा ट्रमा सर्जन  
MS वीर अस्पताल, ट्रमा सेन्टर काठमाडौं



**डा. प्रकाश गौतम**  
बालरोग विशेषज्ञ (TU)



**डा. प्रियसा अधिकारी**  
स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ  
MD. NAIHS, TU



**डा. बालकृष्ण श्रेष्ठ**  
MD. Anaesthesiology  
NAIHS, TU



**डा. मिलन अवाले**  
कन्सल्टन्ट मेडिकल  
जनरलिष्ट

गण्डकी प्रदेश सरकार  
स्वास्थ्य मन्त्रालय  
प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालय  
**प्रदेश अस्पताल**  
कुश्मा, पर्वत



☎ ०६७-२२४१४ / १८१०-५०-००१४१ 🌐 www.parbathospital.gandaki.gov.np ✉ parbathospital@gmail.com

सम्पादक/सम्पर्क - अञ्जली पि.सी ( जनस्वास्थ्य अधिकृत [anjalephogovnp@gmail.com](mailto:anjalephogovnp@gmail.com))

✉ [swastjaljala@gmail.com](mailto:swastjaljala@gmail.com)

🌐 <https://jaljalamun.gov.np>