



कैलाश गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
स्वास्थ्य शाखा
कालिकाटार मकवानपुर
बागमाती प्रदेश, नेपाल



संक्षिप्त मासिक बुलेटिन कैलाश गाउँपालिका

आर्थिक वर्ष: २०८२/८३

महिना: माघ

अंक/बुलेटिन सङ्ख्या: ०१

स्थानीय तह/स्वास्थ्य शाखाको फोटो



यस अंकका मुख्य विषयबस्तुहरू:

- १) स्वास्थ्य संस्थाहरूको मासिक/चौमासिक प्रगति समिक्षा
- २) मानसिक सचेतना सप्ताह
- ३) एच.पि.भि. खोप अभियान
- ४)
- ५)



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

कैलाश गाउँपालिकाको जनस्वास्थ्य गतिविधि



कार्यक्रमको फोटोहरु



यस कैलाश गाउँपालिका अन्तर्गत रहेको सम्पूर्ण स्वास्थ्य संस्थाहरूमा भएका माघ महिना भित्रका सम्पूर्ण गतिविधिहरूको बारेमा विस्तृत सबै क्षेत्रका डाटाहरू छलफल गरि अघिल्लो महिनाको कार्य योजना समेत बनाईयो।

Footer note मा पालिकाले फोन नं, इमेल, website राख्नुहोस्



मासिक बुलेटिन	आर्थिक वर्ष: २०८२/८३	महिना: माघ	अंक/बुलेटिन सङ्ख्या: ०१
<p style="text-align: center;">मानसिक सचेतना सप्ताह</p>	<p>कार्यक्रमको फोटोहरू</p>		
<p>मानसिक रोग सम्बन्धि सचेतना मुलक कार्यक्रम आम जनताहरू माझ छलफल तथा परामर्श गरियो। मानसिक रोगको मुख्य मुख्य लक्षण तथा चिन्हहरूको बारेमा चर्चा गरि आम जन्ताहरू माझ सुचना प्रसारण गरियो।</p>			
<p style="text-align: center;">एच.पि.भि खोप अभियान</p> <p>कक्षा ६ मा अध्ययन रत छात्राहरू तथा विद्यालय बाह्यका हकमा १० वर्षको छात्राहरूलाई माघ महिनामा अभियानको रूपमा Vaccination कार्यक्रम सञ्चनलन गरियो। यो कार्यक्रमले महिलाहरूको पाठेघरको क्यान्सर रोग हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।</p>			

माघ महिनाको मासिक सेवा प्रवाह विवरण

क्र.सं.	सेवाको विवरण		सेवाग्राही संख्या		जम्मा	कैफियत
			महिला	पुरुष		
१	जम्मा सेवाग्राही (नयाँ+पुरानो)		1037	808	1845	
२	नयाँ सेवाग्राही		767	524	1291	
३	जेष्ठ नागरिक सेवाग्राही		77	66	143	
४	बहिरंग सेवा	नयाँ सेवाग्राही	635	495	1130	
		पुरानो सेवाग्राही			201	
५	राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम	नियमित खोप सेवा			270	
		पूर्ण खोप पाएका बालबालिकासंख्या	11	22	33	
६	नवशिशु तथा बालरोग एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रममा	०-२ महिना	1			
		२-५९ महिना	123			
७	पोषण कार्यक्रममा	वृद्धि अनुगमन गरेका नयाँ ०-२३ महिनाका बालबालिका			26	
		कम तौल भएका बालबालिका संख्या	0	0	3	
८	सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम	पूर्व प्रसुति (गर्भवती) सेवा	53		53	
		प्रसुति सेवा	9		9	
		उत्तर प्रसुति (सुत्केरी) सेवा	18		18	
९	परिवार नियोजन सेवा	नयाँ प्रगोगकर्ता	57		57	
		हाल अपानाइरहेका	1070		1070	
		सेवामा नियमित नभएका	46		46	
१०	क्षयरोग कार्यक्रम			1	1	
११	नसर्ने रोग (NCD)	New			16	
		Follow-up			26	
१२	महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेवीका मार्फत सेवा पाएका				1107	
१३	गाउँघर क्लिनिकबाट सेवा पाएका संख्या				205	
१४	किशोरी आईरन फोलिक एसिड कार्यक्रम	१३ हप्ता पुरा गरेका			187	
		२६ हप्ता पुरा गरेका			13	
१५	जुकाको औषधि (अर्धवार्षिक)				0	
१६	राष्ट्रिय भिटामिन-ए कार्यक्रम (अर्धवार्षिक)				0	

जनहितमा जारी सन्देश (sample below)



के तपाईंले तनाव महसुस गरिरहनुभएको छ ?

यदि छ भने तपाईं एकलो हुनुहुन्न । तनाव सबैलाई हुन्छ । तनावलाई हटाउन सकिन्छ, तर यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

तनाव हुँदा के हुन सक्छ ?

शारीरिक रुपमा देखिने तनावका लक्षणहरू:



नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

तनाव हुँदा के हुन सक्छ ?

भावनात्मक रुपमा देखिने तनावका लक्षणहरू:



नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

तनाव व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?



नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

स्वस्थ मन, स्वस्थ जीवन: मानसिक स्वास्थ्य सचेतना अभियान २०८२

मनको कुरा गरौं



नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय राष्ट्रिय स्वास्थ्य विभाग, बुधना तथा सन्चार केन्द्र

मनको कुरा गरौं

मनको कुरा गरौं

मनको कुरा गरौं

TAKE TIME for mental health

<p>कुनै एउटा रोगको बारेमा (समयानुसार) लेख्ने for example:</p> <p style="text-align: center;">डेङ्गु ज्वरो</p>  <p>परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> • डेङ्गु एक भाइरल रोग हो। • डेङ्गु भाइरसले गर्दा हुने यो रोग एडिस (Aedes) जातको लामखुट्टे बाट सर्छ। • प्रायः शहरी तथा अर्ध-शहरी क्षेत्रमा बढी देखिन्छ। • वर्षा याममा यसको जोखिम बढी हुन्छ। 	<p style="text-align: center;">लक्षणहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> • अचानक उच्च ज्वरो आउने • टाउको दुख्ने • आँखाको पछाडिपट्टि दुख्ने • शरीर तथा जोर्नी दुख्ने • वाकवाकी वा बान्ता हुने • छालामा रातो दाग देखिनु • कमजोरी महसुस हुनु • गम्भीर अवस्थामा नाक वा गिजाबाट रगत बग्नु
<p>सर्ने तरिका</p> <ul style="list-style-type: none"> • संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेको एडिस लामखुट्टेले स्वस्थ व्यक्तिलाई टोकेपछि सर्छ। • मानिसबाट मानिसमा सिधै सर्दैन। • एडिस लामखुट्टे प्रायः दिनको समयमा टोक्छ। 	<p>बच्ने/नियन्त्रणका उपायहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> • लामखुट्टे बढ्न नदिने (पानी जम्न नदिने) • ट्यांकी, ड्रम, गमला आदिमा जमेको पानी हटाउने • पूरा बाहुला कपडा लगाउने • झुल प्रयोग गरेर सुत्ने • लामखुट्टे भगाउने मल्हम/स्प्रे प्रयोग गर्ने • ज्वरो आएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउने

NHEICC को सामग्री राख्ने (sample is given below)

डेङ्गी रोग लागेमा निम्न लक्षणहरू देखिन सक्छन् :



एक्कासि ज्वरो आउने



टाउको, मांसपेशी तथा जोर्नी दुख्ने



थकान महसुस हुने



वाकवाकी लाग्ने वा बाग्ता हुने



आफ्नो दैनिकी, खानपान वा अन्य कामकुरामा रुचि नलाग्ने

यी लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जानुहोस् ।



उच्च ज्वरो



खोपेसो, टाउको दुखाइ, जोर्नी



थकान महसुस, खानपानमा रुचि नलाग्ने



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

तयार गर्ने:

नाम: सुधिर कुमार महतो

पद: सि.अ.हे.व

कार्यरत संस्था: कैलाश गाँउपालिका



स्थानिय सरकार

कैलाश गाँउपालिका

गाँउ कार्यपालिकाको कार्यालय

कालिकाटार, मकवानपुर



बागमाती प्रदेश, नेपाल